الدكتور موسى الخطيب

السمنة والرجيم

الجديد في عالم الرجيم

موسوعة النظم العالمية للرجيم

- رجيم للنساء فقط .
- رجيم الأعشاب الطبية .
- الرجيم بالإبر الصينية .
- البرنامج الغذائي للفنانين والمشاهير .
- حمية الطيارين ورواد الفضاء .
- حمية دسكارسديل .
- الحمية الطبية التي لا تخطىء .
- كيف تتخلص من الكرش

الروضة
للنشر والتوزيع

دار الروضة
للنشر والتوزيع

القاهرة : ص . ب ٢٢٢٧

٢ درب الأتراك خلف جامع الأزهر بالقاهرة
ت ٥١٢٣٦١١

نافذتك على الفكر الإسلامي العربي والعالمي بما تقدم لك من روائع الكتب التي تجمع بين الأصالة والمعاصرة في مختلف المجالات

يديرها ويشرف عليها سامي الطراوشي





بسم الله الرحمن الرحيم

تصـــــدير

البدانة : (Obesity)

يمكن تعريف البدانة بأنها زيادة الوزن بمقدار ٢٠٪ عن الوزن المناسب للطول والعمر . ويعتبر الشخص ذا وزن زائد إذا زاد وزنه بمقدار ١٠٪ عن الوزن المثالى .

وتوجد جداول خاصة لمقارنة الطول بالوزن والسن ومقاييس الجسم المختلفة ، وهذه الجداول لا تنطبق على الرياضيين ذوى الأجسام العضلية لأن العضلات فى الإنسان البالغ تبلغ حوالى ٤٣٪ من وزنه ، وتزيد على ذلك كثيراً فى الرياضيين الذين يعتنون بتنمية عضلاتهم .

وقد تكون الزيادة فى الوزن نتيجة لأسباب أخرى غير زيادة تخزين الدهن فى الجسم بسبب الإفراط فى الطعام وقلة المجهود البدنى .

وعمليا يمكن اعتبار أى زيادة فى وزن الجسم للشخص الطبيعى بعد سن ٣٥ سنة بأنها ترجع إلى تخزين الدهن فى الجسم ، وأحسن طريقة لمعرفة كمية الشحم فى الجسم هى أن يمسك الشخص بثنية من جلد البطن تحت السرة مباشرة بين الإبهام والسبابة فإذا ازدادت المسافة بين الأصبعين عن ٢,٥ سم فى الرجال أو ٣,٥ – ٤ سم فى السيدات فهو يعانى من السمنة .

ويمكن تقسيم السمنة إلى ثلاث درجات :

١ – درجة معتدلة مستحبة تستحق الغبطة .
٢ – درجة زائدة تستحق الأسف .
٣ – درجة مفرطة تستحق الشفقة ، وفيها يتراكم الشحم بدرجة مفرطة ، تحت

الجلد خاصة فى البطن ويسبب الكرش ، وفى الأرداف ومنطقة الصدر ، وحول الكليتين والأمعاء والقلب والأنسجة المحيطة بالأحشاء والعضلات . وقد تعمدنا القول (بدرجة مفرطة) لأن تراكم الشحم بدرجة معتدلة حول الأحشاء وتحت الجلد مطلوب ومستحب من الوجهة الصحية . فالجسم السليم يجب أن لايخلو منه أبداً ، إذ أن الغلاف الشحمى المعتدل حول الأحشاء يكون وسادة طرية تقى الأحشاء من ضرر الصدمات ، وطبقة الشحم المعتدلة تحت الجلد وخصوصاً عند النساء ، تجمل المنظر وتكسب الجسم مرونة محمودة . وفقدان هذه المقادير المعتدلة من الشحم داخل الجسم وتحت جلده يسبب النحافة . وهى كالسمنة ، بشعة وغير صحية ولا مستحبة .

ويؤدى تراكم الشحم إلى بروز خطوط العضلات فى المرأة مما يكسب جسمها منظر الرجال ، فى حين أن تراكم الشحم فى جسم الرجل يؤدى إلى استدارته ويكسبه منظر جسم النساء . وكلا الأمرين بشع وغير مستحب . وتنتج هذه الظواهر المعكوسة عن خلل وشواذ فى إفرازات الغدد الصماء (الهرمونات) يرافقه خلل فى أعراض الجنس .. تسترجل فيه المرأة ويتخنث الرجل .

وتختلف مواضع تراكم الشحم فى الجسم باختلاف العنصر أيضاً فعند الشعوب الشرقية يتراكم الشحم فى الوجه والجذع والفخذين ، إلا أنه يتراكم عند اليهود فى جفنى العين السفليين ويكسب الوجه طابعاً خاصاً .

وقد سبق أن ذكرنا أن السمنة المعتدلة مرغوبة ومستحبة لأنها تعتبر كرأس مال احتياطى للجسم يستفيد منه عند تعرضه لحالات الجوع أو الاصابة بالأمراض التى تستهلك جزءاً من قوى الجسم ومدخراته الغذائية . أما السمنة المفرطة فهى عبء ثقيل تعيق جميع الأعمال الحيوية البيولوجية فى الجسم وتزيد فى صعوبتها .

فماهى الأخطار الصحية للبدانة ؟

أ) فى الرجال والسيدات :

١ – تزيد من الثقل الذى يحمله الجسم ويؤدى ذلك إلى التهاب المفاصل ،

وخاصة مفاصل الركبتين لما تتعرض لهما من حمل ثقيل ، وتجعل العضلات رخوه بعد اكتنازها بالدهن والشخص البدين أكثر عرضة للاصابة بدوالى الساقين .

٢ – اكزيما الجلد خاصة مناطق الفخذين والثديين .

٣ – الجهد الكبير الذى يقع على القلب نتيجة زيادة العبء ويتسبب فى تصلب الشرايين وضغط الدم .

٤ – ازدياد نسبة الاصابة ببعض الأمراض ومنها البول السكرى .. وحصوات المرارة . والعمليات التى تجرى للبدينيين (مثل استئصال المرارة أو الفتق إلخ) تكون أصعب ومضاعفاتها أكثر من مثل مضاعفات الجلطات الوريدية والالتهابات الرئوية .

٥ – تجمع الدهن الزائد يفسد وظائف الجسم ويؤدى الى الاصابة بالإمساك المزمن ويكون صاحبه عرضه للاجهاد الشديد .

٦ – البدانة وخصوصا البدانة المفرطة تعوق حركة الحجاب الحاجز . وعضلات البطن ، ومن ثم تعرقل حركات التنفس وتساعد على قصور وظائف التهوية والتنفس (النهجان واللهاث) .

٧ – كما أن الشراهة والافراط فى الطعام قد تكون من بين الأسباب التى تهيىء للإصابة ببعض الأمراض السرطانية مثل سرطان القولون وسرطان الثدى .

٨ – وأخيراً فإن ذوى الأوزان الزائدة يعانون كثيراً من المتاعب النفسية ، فالسيدات منهم لايستطعن مجاراة الموضة وارتداء الملابس الانيقة ، وكثيراً ماتمنعهن حالاتهم النفسية والخوف من مظهرهن غير الرشيق من الخروج للمجتمعات أو الحفلات أو النوادى .

ب : فى السيدات فقط :

وإلى جانب ماسبق ، فإن السيدات ، وهن أكثر عرضة للبدانة من الرجال . فإنهن يتعرضن للاخطار التالية ، خصوصا بعد الأربعين :

١ – اضطرابات الحيض والنزيف الطمثى المتكرر

٢ – ظهور الشعر فى الوجه والأطراف .

٣ – زيادة احتمالات الاصابة بالأمراض الخبيثة فى الثدى والرحم .

٤ – زيادة دهنيات الدم والكوليسترول .
٥ – امراض شرايين القلب .
٦ – ارتفاع ضغط الدم .
٧ – البول السكرى
٨ – امراض شرايين المخ .
٩ – سوء التئام الجروح بعد العمليات
١٠ – ازدياد نسبة الالعهابات .
١١ – امراض ومتاعب الكلى .

ماهى الأسباب التى تؤدى إلى البدانة :

هناك عدة عوامل يجتمع بعضها مع بعض وتؤدى إلى الزيادة فى كمية الدهون بالجسم ، ومهما كانت هذه العوامل أو الطريقة التى تعمل بها ، إلا أن الثابت فعليا أن هناك زيادة فى شهية الانسان للأكل وزيادة فى السعرات الحرارية أكثر مما يجب أن يفقده فيخزن الزائد منها على هيئة دهون .

ومن هذه العوامل :

١ – العمر والجنس :

تشبع السمنة بعد سن الخامسة والثلاثين حيث تقل كمية المجهود البدنى الذى يبذله الشخص بعد هذه السن ، ومع اقتراب منتصف العمر ، فإن الترقى لوظائف إدارية كبيرة ، ومايتبع ذلك من الجلوس على المكتب لساعات طويلة دون جهد بدنى يذكر ، يؤدى للمزيد من السمنة ، ومن المعروف أيضا أن للنساء قابلية لزيادة الوزن من الرجال .

٢ – كثرة مرات الحمل :

تبالغ المرأة الشرقية الحامل وتسرف فى الطعام خوفا على صحة الجنين ، ومع كل حمل يزداد جسم المرأة حوالى ٣ – ٥ كجم وذلك لتلبية متطلبات الحمل والرضاعة ، وكثير من النساء يحتفظن بهذه الزيادة بعد الولادة والانتهاء من الرضاعة .

٣ - الحالة الاقتصادية :

تنتشر السمنة فى الأوساط ذات الحالة الاقتصادية الموفورة وذلك لقدرتهم على تناول كميات كبيرة من الأغذية بالأضافة إلى الحياة المرفهة التى يعيشونها وعدم بذلهم مجهوداً عضليا يفى بمتطلبات الحياة اليومية . كما تنتشر السمنة كذلك فى الأوساط ذات الحالة الاقتصادية الفقيرة وذلك لتناولهم كميات كبيرة من الأغذية الدهنية والنشوية الرخيصة .

٤ - قلة انعدام النشاط البدنى وعدم ممارسة الرياضة :

إذا كان الانسان من النوع الذى لايمارس أى نشاط عضلى فإنه يجب أن يتحكم فى شهيته ، خصوصاً أنه لايوجد فقد فى السعرات الحرارية ، وإلا ستكون النتيجة السمنة المؤكدة .

٥ - العوامل النفسية والضغوط الأجتماعية :

فهى تؤثر تأثيراً كبيراً على معدل الزيادة فى وزن الجسم فهناك النهم فى الطعام للأسباب العاطفية والقلق كنوع من الهروب أو اليأس من أزمة نفسية أو مشكلة استعصى عليها الحل . كما أن كثيراً من الناس يهوى تناول الطعام لمجرد أنه يتلذذ به ، وربما يصبح الأمر عنده شبيها بالإدمان مثل إدمان التدخين أو المخدرات ، فهو من آن لآخر لايفكر فى شيء إلا ملء جوفه بالطعام ، سواء كان جائعاً أو غير جائع ولا يصل إلى درجة الشبع بسهولة .

٦ - اضطراب أو خلل فى عملية التمثيل الغذائى بالجسم .

٧ - خلل فى هورمونات الجسم ، وقد يؤدى الخلل الهرمونى الناتج عن خلل فى وظائف الغدة الدرقية أو النخامية أو جار الكلوية إلى السمنة ، كما أن هرمونات الأنوثة تلعب دوراً فى ذلك فقد تحدث السمنة عقب الحمل ، أو بعد استئصال المبيضين ، أو الرحم ، أو فى سن اليأس ، وفى هذه الحالات يؤدى علاج الخلل الهورمونى إلى تحسين ملحوظ فى السمنة .

٨ - الاستعداد الوراثى :

أما عن عوامل الوراثة فلم يُفهم دورها فى السمنة بصورة واضحة ، ومن

ناحية أخرى فإن العادات الغذائية للأسرة قد تكون هى المسئولة عن السمنة أكثر من العوامل الوراثية ، فأطفال الأسر التى تميل إلى تناول الأطعمة المقلية والحبوب ومنتجات الألبان والحلويات يكونون أكثر وزنا من جيرانهم الذين يميلون إلى تناول الخضروات والفواكه واللحوم .

ويؤكد البعض عدم إسرافهم فى تناول الطعام ورغم ذلك تحدث السمنة ، وبدراسة هذه الحالات نجد أنهم يقُبلون على أنواع معينة من الأطعمة بكثرة مثل المواد الدهنية ، والحلويات ، والمسكرات ، والفول السودانى والمياه الغازية حتى الشاى والقهوة بكثرة يؤدى الى السمنة لاحتوائهما على السكر ، كذلك كثرة تناول الخبز والمكرونة والمربى والفطائر ، بالاضافة الى العادات السيئة مثل تناول الأطعمة فى الليل قبل النوم مباشرة أو أثناء الاسترخاء أمام التليفزيون .

ومهما كانت الأسباب .. فالمصاب يطلب التخلص من سمنته .. فكيف يتم له ذلك ؟

كيف يمكن التحكم فى زيادة الوزن ؟

ليس هناك دواء أو هرمون يمكن استخدامه فى هذا المجال . أما الأدوية التى توصف لتقلل من الشهية فقد ثبت فشلها تماماً بالإضافة إلى أعراضها الجانبية الكثيرة . وإنما يتركز العلاج فيما يلى :

١ – زيادة النشاط وممارسة الرياضة البدنية

٢ – اتباع نظام خاص فى الطعام (الرجيم) وهو يتلخص فى تناول أطعمة ذات سعرات حرارية منخفضة .

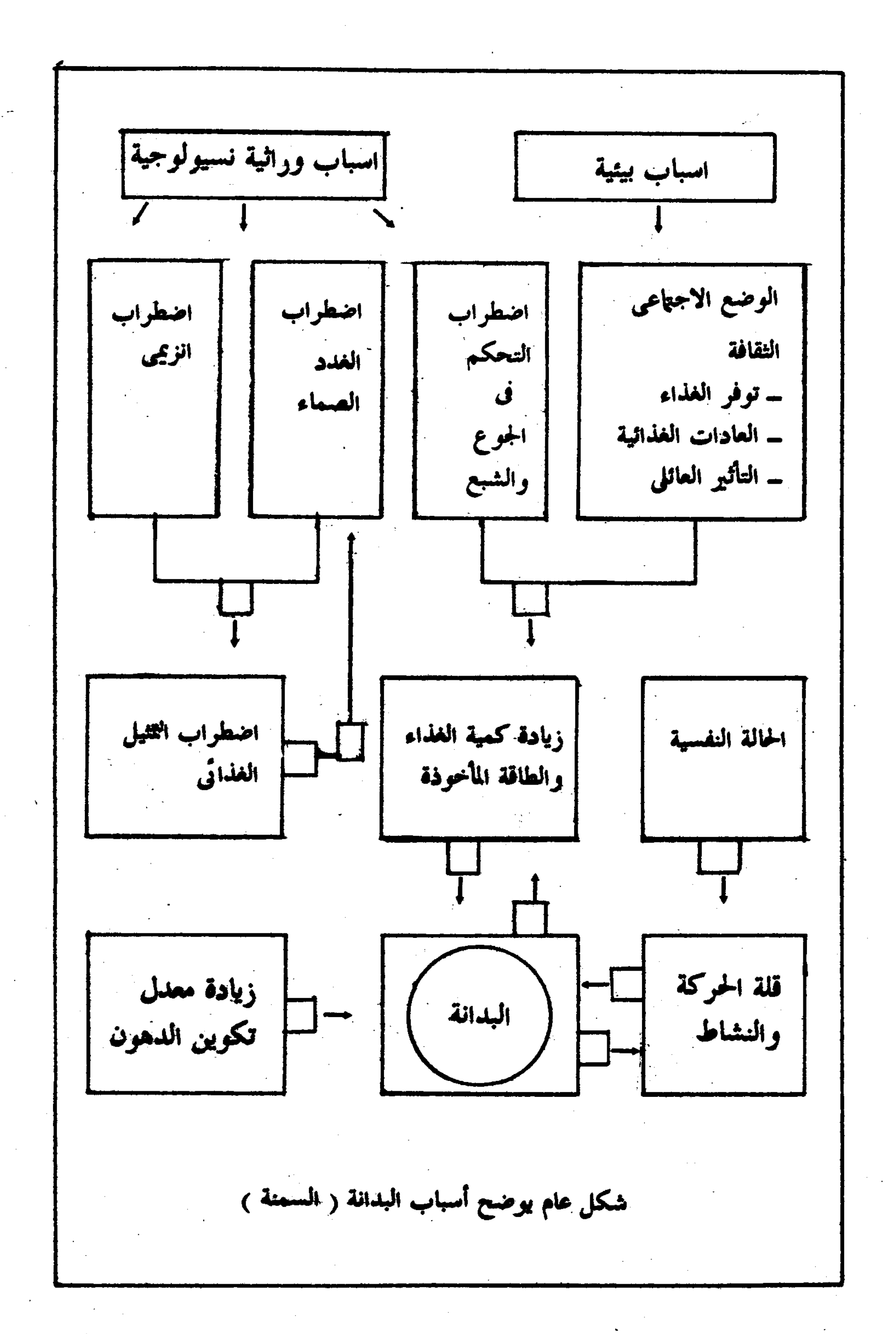
٣ – استخدام الأعشاب الطبية فى العلاج لخلوها من الآثار الجانبية والنقطة الأولى والثانية هما أساس العلاج ، أما الثالثة فهى عامل مساعد لإنقاص الوزن .

٤ – العلاج باستخدام الإبر الصينية .

ولكن ماهى أنواع السمنة ؟

السمنة كما يقول د . **حسنين السمرى** اخصائى علاج السمنة ... نوعان :

☐ **سمنة شحمية** : وتعنى زيادة عدد الخلايا الخازنة للدهون داخل الجسم ،



شكل عام يوضح أسباب البدانة (السمنة)

وهذا النوع من السمنة يمكنك التغلب عليه عن طريق انقاص السعرات الحرارية التى تتناولها .

☐ **سمنة ورمية** : وتعنى أن خلايا الجسم ومابينها تكون متضخمة ومنتفخة نتيجة احتجاز كميات من الماء داخل الجسم ، وبالتالى يمكن التخلص منها عن طريق تخفيض نسبة الملح والماء الذى يسبب هذا الانتفاخ والتورم والراحة ضرورية لعلاج هذا النوع من السمنة بعكس النوع السابق الذى تفيده التمرينات الرياضية ويكثر هذا النوع فى النساء عادة .. وتتركز الشحوم خصوصا فى المؤخرة ، وفوق الفخذين ، وعلى البطن ، وفوق الوركين والركبتين ، وتصبح هذه المناطق مترهلة ومخيفة .ما العمل إذاً ؟

يجب قبل كل شيء أن تفهمى أن عليك اتباع نظام حياتى دقيق للتخلص من هذه الدهون البغيضة .. والقرار فى النهاية متروك لك ياسيدتى !

والآن وبعد استعراض آراء خبراء التغذية والأطباء ، فإن ربة الأسرة هى المسئولة عن اختيار نوعية الطعام الذى تقدمه لأسرتها وهى التى تشرف على إعداد المائدة ، ونحن لانطالبها بتغيير عاداتها الغذائية فى يوم وليلة ، كما أننا لانطالبها بالامتناع نهائياً عن استخدام ملح الطعام لأننا نعلم أن الطعام بدون الملح يصبح لامذاق له ولاطعم ، ولكن كل مايطلبه منها خبراء التغذية هو الاعتدال بقدر الامكان فى استخدام الملح وهم ينصحونها بالآتى :

☐ الحد من تناول المسليات ، مثل الفول السودانى المملح واللب الأبيض والأسمر والأنواع التى تحتوى على كميات كبيرة من الملح .

☐ الاقلال بقدر الامكان من استخدام الملح عند طهى الطعام ولاداعى لوضع الملاحات على مائدة الطعام حتى لايتعود افراد الأسرة فى استخدام الملح .. ومعظم الأطعمة التى يتناولها الشخص خلال يومه العادى مثل الخبز والجبن بأنواعها واللحوم والأسماك والخضروات الطازجة والمطهّرة كلها تحتوى على نسب مختلفة من الأملاح التى تكفى حاجة الأنسان العادى بل تزيد عن حاجته فى بعض الأحيان ..

وعليك أن تحذرى

☐ قلة الحركة، كالبقاء بدون حراك أو وراء المكتب طيلة النهار ، وهو أمر مضر بالدورة الدموية ، وبالتالى يسبب النساج (التهاب الأنسجة) Cellulitis وهى من أنواع السمنة الورمية .

☐ الإرهاق ، الذى يولد تلف الأعصاب ، والقلق وهو مع الوقت يساعد فى تكوين النساج .

☐ الوجبات غير المتوازنة ، وفى ساعات مختلفة .

☐ الأكثار من السكر ، ومن الدهون الحيوانية واللحوم الدسمة والكحول .

ولكى تتخلصى من السمنة الورمية الناتجة عن التهاب الأنسجة .. عليك أن تواظبى بجدية على :

☐ الحركة . فلا تخافى من التنقل خلال النهار ، حاولى أن تتحاشى المصعد ، واعتادى استعمال السلم .

إن بعض الرياضيات ضرورى جداً ، كالمشى أو ممارسة الرياضة المنزلية .

☐ أكثرى من شرب الماء ، ولا تلغى الملح من طعامك كما اشرنا .

☐ السمك ضرورى ، والخضار غير الحامضة كذلك .

☐ اعتمدى الثياب غير الضيقة .

☐ اختارى من بين الطرق التالية ، الطريقة التى توافقك ، وتنطبق على مشكلتك .. وكونى رشيقة دائما .

الجديد فى عالم الريجيم يقدم لحواء خمس طرق
للتخلص من السمنة الورمية الناتجة عن التهاب الانسجة (١)

الحالة الأولى :

انت تريدين تغيير شكل بعض المناطق فى جسمك ، والتخلص نهائيا من النساج ، إن جلدك متمدد ، قليل الليونة ، وفيه خطوط بيضاء . كما أن منطقة النساج محددة لديك بوضوح .

□ فى هذه الحال اعتمدى العلاج بالموجات فوق الصوتية ، وهى من أحدث الطرق فى هذا المجال ، إذ تعمل على إذابة الدهون المتراكمة بفضل الطاقة التى تصدر عن الموجات فوق الصوتية .

وبعد حقن المريضة ببنج موضعى ، تجرى عملية إذابة الشحوم بواسطة السابر التيتانى الذى يبث الموجات داخل المناطق الشحمية ، دون المساس بالعروق والشرايين أو الأعصاب أو القنوات اللمفاوية ، مما يخفف من النتائج الجراحية للعملية ، ويترك آثار خفيفة تزول بسرعة بعد العملية .

إن هذه الطريقة مثالية للمناطق الحساسة (وراء وداخل الافخاذ ، وحولى وخلف الركبة) كما أنها تصحح أخطاء الشفط التى قد تترك آثاراً تشبه قشر الليمون . وبالطبع ، فهذه العملية ليست سحرية ، لذلك يجب الانتظار ما بين الثلاثة والأربعة أشهر للحصول على نتائج جمالية نهائية ودائمة .

الحالة الثانية :

انك تفضلين التخلص من النساج بدون عملية جراحية والنساج لديك معمم

« ١ » النساج التهاب الانسجة ـ cellulitis وهو نوع من انواع السمنة الورمية يصيب النساء عادة ويوجد ايضا فى حوالى ٣٠٪ من الرجال المصابين بالسمنة .

بشكل قشر الليمون . كما ان جلدك ليس مرنا فى هذه الحالة من الضرورى القيام بعدة جلسات واعتماد طريقة جديدة هى « **الاولترسونو ليبولايز** » Ultraonolipolysis وتقضى هذه الطريقة باستعمال مفعول الموجات فوق الصوتية التى سبق ان اعطت نتائج جيدة فى الجراحة ولكن بدون القيام بعمليات جراحية .

وتعتمد هنا طريقة تدمج العلاج الكهربائى بذبذبات الموجات فوق الصوتية وبوضوح اكبر ، يتم ادخال ابر رفيعة جدا فى المناطق الشحمية ، ثم يلصق الطبيب عدة باثات فوق صوتية (بقطر ٥ سم) فوق المناطق الواجب علاجها . ثم يقوم مولد ، هو « **الاولتراسيللز** » بتشغيلها فتتعرض الخلايا الشحمية المحشورة بين الابر الكهربية وباثات الموجات فوق الصوتية الى اهتزازات قوية مما (يفجر) غطاء الخلايا ، ويسمح بسحب الدهون بسرعة وسهولة .

ولكى تؤدى هذه الطريقة الى نتائج مماثلة للطريقة الاولى فمن الضرورى القيام بعدة جلسات للوصول الى النتيجة المرجوة .

وهذه الطريقة لا تسمح بمعالجة التهاب الانسجة الهام المسمى « **لباس الخيل** » والتى تظهر عادة فى المؤخرة وتظهر فاعليتها فى علاج النساج السطحى ومن الضرورى اجراء من ٨ الى ١٢ جلسة ، بمعدل ٢ الى ٣ جلسات اسبوعيا ، وتدوم كل منها حوالى النصف ساعة .

الحالة الثالثة :

انت تشكين من نساج هام ومركز كما ان جلدك مرن ومن نوعية جيدة ، وتريدين اجراء تغيير واضح فى شكلك ، لذلك فإن افضل طريقة لك فى هذه الحالة هى اجراء عملية الشفط الجراحية .

حيث يقوم الجراح بعمل شق صغير فى الجلد ، على مستوى ثنية طبيعية ، ثم يدخل يه انبوبا بقطر سنتيمتر واحد تقريبا يكون متصلا بشفاط جراحى ، ثم يقوم الجراح « بفصل » الخلايا الشحمية عن بعضها بطريقة الاخذ والرد بواسطة الانبوب ويعمل على شفطها .

تجرى العملية بعد التبنيج الموضعى وتتطلب اقامة لمدة ٤٨ ساعة فى المستشفى .

وينصح باجراء هذه العملية في حالات السمنة المركزة في مناطق معينة وواضحة علما بأن نتيجتها تكون نهائية .. ولكن الجلد قد يأخذ شكلا قبيحا متموجا اذا لم يكن مرنا أو ما يسمى « **بالواح التوتياء** » أو اذا كان الجراح قليل الخبرة ، اذ يكفي ان يبقى هذا الاخير مسبرة في منطقة ما اكثر من غيرها حتى يحدث الاختلاف .

ولتلافي عيوب هذه الطريقة فهناك طريقة اخرى تقضي باستعمال « **الليبوجيت** » وهو عبارة عن محقنة تقوم بابتلاع الشحم المتراكم يبلغ طولها حوالي ١٥ سم وهي مزودة بانبوب صغير جدا ، ويعمد الطبيب الى ادخاله تحت الجلد ، ثم يقوم باجراء عدة شقوق صغيرة (من ١ الى ٢ مم) حسب حاجة المريضة وحسب موضع النساج .

كما ان تشغيل المحقنة خفيف جدا ، ويسمح بتحاشي عملية الاخذ والرد ، وبالتالي تحاشي التموجات فوق الجلد .

والمفيد حقا في هذه العملية انها لا تتطلب البقاء في المستشفى كما ان الجروح غير مرئية تقريبا .

الحالة الرابعة :

شكواك من سمنة عامة وتريدين تحسين شكل بشرتك الذى يشبه قشر الليمون .. ان النتائج هنا لسيت نهائية . ومن الضرورى القيام بعدة جلسات لذلك فإن الطرق الكهربائية ضرورية في حالة كحالتك وهي غير مؤلمة اذ يستعمل التيار الكهربائي لتذويب وتخليص الخلايا الدهنية بواسطة ابر صغيرة توصل تيارا كهربائيا تختلف قوته حسب الطلب ومن الضرورى هنا القيام بعدة جلسات ، ولكن النتائج ليست نهائية .

وهناك طريقة اخرى تقضي بحقن المناطق الشحمية بمواد كيميائية ، وهي طريقة فعالة ، لكن يجب التأكد من عدم الاصابة بالحساسية لان بعض هذه المواد قد يسبب الحساسية .

الحالة الخامسة :

انت ناعمة وسمنتك حديثة ، وتريدين تقوية بشرتك ، وتحسين دورتك

الدموية ، النتائج المتوخاه هنا ليست نهائية ، ولذا فمن الضرورى القيام بعدة جلسات .

فى هذه الحالة ينصحك بالقيام بعمل « **تدليكات متخصصة** » وهى طريقة مريحة ومفيدة اذا قامت بها أيد متخصصة ومدربة ، وخصوصا عند عدم القيام بتمارين دائمة .

كما يمكنك ايضا الاعتماد ايضا على « الاوسموز الكهربائى » وهى طريقة تسمح بادخال بعض المواد الفعالة تحت الجلد كهربيا ، وبدون ألم والنتائج فى كل الحالات ، جيدة وبدون الم والنتائج فى كل الحالات ، جيدة لكنها ليست نهائية وهى تتطلب عدة جلسات .

هذه هى الطرق الخمس التى اختارها لك « **الجديد فى عالم الريجيم** » للتخلص من الزوائد الشحمية المركزة « **النساج** » وهى غير مشكلة السمنة .

ويبقى عليك سيدتى ان تختارى الطريقة التى تتناسب مع حالتك ، وبالطبع نحن ننصح بالقيام قدر الامكان باكرا ، وبالتمارين الرياضية خصوصا المشى ، والركض ، والرياضات المنزلية بالالات الخاصة والتحاشى تزايد النساج ، ولا شك ان الوقاية تزايد النساج ولا شك ان الوقاية المدروسة هى خير وسيلة للتخلص من النساج او تراكم الشحم الزائد عند حواء .

تدبيس المعدة هو الحل

لعلاج السمنة المفرطة

اثبتت الاحصائيات أن ٥٠ ٪ من مرض السمنة المفرطة يستطيعون اتباع النظام الطبى « الريجيم » بانتظام لفقدان الوزن علما بأن من ١٠ الى ٢٠ ٪ فقط من هؤلاء يستطيعون الحفاظ على وزنهم المنخفض لبضع سنوات .

يقول د . عادل فؤاد : أنه نظرا لثبوت صعوبة علاج السمنة المفرطة بالطرق غير الجراحية ، بدأ التفكير فى علاجها جراحيا باجراء عمليات فى القناة الهضمية ، ثم ذلك فى اواخر الخمسينات فى الولايات المتحدة الأمريكية وذلك باستئصال جزء من الامعاء الدقيقة للتقليل من امتصاص الطعام وظل هذا النظام الغذائى متبعا لسنوات عديدة ثم تعددت الطرق الجراحية الى أن استقرت على الجراحة التى تتبع الان لانقاص الوزن وقد تمت تجربتها بنجاح ، وذلك باستعمال الدباسة الجراحية فى حالات السمنة المفرطة والتى تستعمال فى تدبيس المعدة لتقليل حجمها . وينصح الطبيب بتناول السوائل فقط بعد العملية لمدة ثمانية اسابيع ، ويؤكد ايضا على اهمية تجنب الاكثار من الاغذية الصلبة وحسن مضغها ، واخذ وجبات صغيرة متعددة .

وهناك طريقة اخرى متبعة فى عمليات « الريجيم » هذه الايام وذلك باستعمال كيسين من مادة البوليفينيل يوضع احدهما تحت جلد البطن والاخر خلف المعدة وتصلهما انبوبة . وفى ميعاد الوجبات يضغط الكيس السطحى فيمتلىء الكيس العميق مما يضغط على المعدة وهى نفس فكرة تدبيس المعدة لتقليل حجمها .

وهذه العمليات تساعد على التخلص من البدانة العامة بالجسم ، اما بالنسبة للسمنة الموضعية (النساج) فيُزال الشحم بالعلاج الطبيعى أو جراحيا بالاستئصال أو الشفط كما سبق أن أوضحنا .

الفصـــل الأول

زيـادة الـنشاط
وممارسة الريـاضة البدنية

أولا : زيادة النشاط وممارسة الرياضة البدنية

إن أى نظام لانقاص الوزن مكتوب له الاخفاق إذا أغفل الحاجة الى بعض الرياضة والتمرين والنشاط .

والرياضة المطلوبة لاتتطلب الانضمام إلى أحد النوادى الرياضية ولكنها هى النشاطات التى تمارسها يوميا دون ان نعتبرها تمارين رياضية .

فكلنا تمارس المشى . والمشى من أنسب التمارين للتحكم فى الوزن ، فهو يحرك الجسم كله ، وكلما مشيت مسافة أبعد وفترة أطول ، كلما زاد اسهلاك السعرات الحرارية .

حاول أن تمشى نصف ساعة اضافية كل يوم بسرعتك المعتادة ، فهذا المشى الاضافى يساعدك على حرق كمية من الدهن تصل الى نصف ($\frac{1}{2}$) كيلو جرام بعد اسبوعين وبعد أن تتمرن على المشى حاول أن تزيد من سرعتك تدريجيا . وإذا كانت لياقتك البدنية جيدة فإنك تستطيع الركض قليلا لمسافة قصيرة تزداد مع التمرين ومواصلة الرياضة .

ولست ملزما بتأدية المشى المطلوب منك دفعة واحدة . ولكن حاول الا تستعمل المواصلات أو السيارة فى المسافات القريبة ، واستعمل الدرج بقدر الامكان فى صعودك للأدوار غير العالية وتحاشى استعمال المصعد كلما أمكن ذلك .

ومن العادة أن يوصى من يزداد وزنه ويظهر عند استعداد للسمنة أن يتجنب النوم بعد وجبة الغذاء .. ومن السهل الإقلاع عن هذه العادة لمن اعتادها بأن يمُضى ساعة من الزمن بعد تناول وجبة الغذاء مباشرة فى تنظيف أسنانه ، وغسل وجهه أو المشى نصف ساعة .

حاول أن تقوم ببعض التمرينات السويدية فى الصباح . ابدأ بخمس دقائق فى اليوم الأول واستمر كذلك اسبوعا ، ثم حاول أن تزيد فترة التمرين عدة دقائق فى اليوم الأول حتى تصل الى ربع ساعة يوميا .

ستدهش أنت نفسك من النشاط الذى ستضفيه عليك هذه التمرينات البسيطة وستشعر أنك أكثر نشاطا ولياقة .

إذن لابد من عمل مجهود عضلى كالمشى أو الجرى ، ويمكن بأستخدام الدراجة لمسافة ٥ كيلو متر متصلة كل ٤٨ ساعة على أقل تقدير لكى تضع الجسم فى حالة مستقرة على مستوى عال من اسهلاك الطاقة والعبرة بالمسافة وليس بالوقت فالسير ٥ كيلو متر يستغرق ساعة ، أما الجرى فيستغرق ٢٠ دقيقة ، ويمكن الخلط بينهم أو استخدام الدراجة الثابتة بالمنزل .

ويلاحظ أنه لايمكن الاستعاضة بالرياضة عن الرجيم ، ولكن الرياضة هامة كعامل مساعد بجانب اتباع الريجيم ، وهى أداة قيمة من أدوات الحفاظ على الصحة واللياقة والعافية بوجة .

وتأتى أهمية الرياضة كعامل مساعد لانقاص الوزن للأسباب التالية :

١ – الاعتماد على الغذاء وحده فى إنقاص الوزن كتسيير المركب بمجداف واحد وهى طريقة أكثر مشقة .

٢ – ان الرياضة ترسل موتورات الجسم من الخلايا العضلية الى العمل فتجعل دائرة الطاقة فى الجسم أكثر نشاطا من معدل الاحتراق حتى أثناء الراحة ، وتستمر هذه الحالة لمدة ٤٨ ساعة بعد المجهود العضلى .. فالإنسان الرياضى يسهلك أكثر أثناء الراحة التامة من الشخص غير الرياضى .

٣ – تكسبك الرياضة عضلات لينة ، وجسما رشيقا فيجعلك بعد الانتهاء من النظام الغذائي أكثر خفة وحركة فتصبح غير معرضا لزيادة الوزن ثانية .

٤ – الراحة ضرورية بعد التمرين ، وعلينا أن نتعلم كيف نستريح كلما استطعنا ذلك حتى ولو كانت مجرد ربع ساعة بين فترتى عمل ، نقضيها فى كرسى مريح والقدمان مرفوعتان فى الظل ، وفى الهدوء ، فارضين على أنفسنا الاسترخاء وعدم التفكير فى شيء .

وبصفة عامة فإن (٨ ½) ساعات نوم ضرورية فى اليوم لهؤلاء الأشخاص الذين يبذلون جهداً كبيراً ، والنظام المثالى هو أن تدخل السرير الساعة العاشرة والنصف مساء وتستيقظ السابعة صبحا ويمكنك أن تسهر فى خروج أو حفلة حتى الساعة الواحدة صباحا مرة واحدة فى الأسبوع لا أكثر .. وابتعد عن الرياضة العنيفة أو التزحلق على الجليد إلا إذا كنت تمارس الرياضة على مدار السنة .

واعلم ان الأجازات ليست ترفا فهى على قلتها من ضرورات العصر .

الجدول رقم (١)

يشير هذا الجدول الى عدد الوحدات الحرارية (الكالورى) المستهلكة أو المحترقة خلال اى عمل يمكن القيام به خلال يومنا الحافل طيلة ثلاثين دقيقة (نصف ساعة) من الوقت .

التمرين الرياضى	ما تستهلكه الاناث	مايستهلكه الذكور
راكيت وريشة	١٨٠ – ٢٢٠ وحدة حرارية	٢٢٠ – ٢٦٠ وحدة حرارية
بيسبول أو كرة القاعدة	١٦٠ – ٢٠٠ وحدة حرارية	٢٠٠ – ٢٤٠ وحدة حرارية
كرة السلة	٣٠٠ – ٤٠٠ وحدة حرارية	٤٠٠ – ٦٠٠ وحدة حرارية
قيادة هادئة للدراجة	١٠٠ – ١٢٠ وحدة حرارية	١٢٠ – ١٤٠ وحدة حرارية
قيادة سريعة للدراجة	٢٠٠ – ٢٣٠ وحدة حرارية	٢٨٠ – ٣٢٠ وحدة حرارية
بولينغ	٨٠ – ١٢٠ وحدة حرارية	١٠٠ – ١٤٠ وحدة حرارية
تجديف فى الزورق	١٠٠ – ١٥٠ وحدة حرارية	١٣٠ – ١٨٠ وحدة حرارية
النجارة	١٢٠ – ١٤٠ وحدة حرارية	١٤٠ – ١٨٠ وحدة حرارية
صعود السلالم	١٣٠ – ١٦٠ وحدة حرارية	١٦٠ – ١٩٠ وحدة حرارية
الطهى والحركة الدائمة	٦٠ – ٩٠ وحدة حرارية	٨٠ – ١١٠ وحدة حرارية
الرقص الهادىء والبطىء	١٠٠ – ١٣٠ وحدة حرارية	١٣٠ – ١٧٠ وحدة حرارية

التمرين الرياضي	ما تستهلكه الاناث	مايستهلكه الذكور
الرقص العنيف ، الديسكو	٢٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية	٢٥٠ - ٥٠٠ وحدة حرارية
غسل الصحون والانية	٦٠ - ٩٠ وحدة حرارية	٨٠ - ١١٠ وحدة حرارية
ارتداء الملابس ونزعها	٣٠ - ٥٠ وحدة حرارية	٣٥ - ٦٠ وحدة حرارية
قيادة السيارة	٥٠ - ٦٠ وحدة حرارية -	٦٠ - ٧٥ وحدة حرارية
تنظيف ونزع الغبار	٨٠ - ١٠٠ وحدة حرارية	٨٠ - ١١٠ وحدة حرارية
تمارين رياضية خفيفة	١٤٠ - ١٧٠ وحدة حرارية	١٨٠ - ٢٢٠ وحدة حرارية
تمارين رياضية سريعة	٢٠٠ - ٢٥٠ وحدة حرارية	٢٥٠ - ٣٥٠ وحدة حرارية
كرة القدم	٢٥٠ - ٣٠٠ وحدة حرارية	٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية
العمل فى الحديقة	١٢٠ - ١٤٠ وحدة حرارية	١٤٠ - ١٨٠ وحدة حرارية
لعب الغولف	١٠٠ - ١٤٠ وحدة حرارية	١٣٠ - ١٧٠ و حدة حرارية
كرة اليد	٢٠٠ - ٣٥٠ وحدة حرارية	٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية
الهوكى	٢٥٠ - ٣٥٠ وحدة حرارية	٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية
الفروسية ، ركوب الخيل	١٤٠ - ١٦٠ وحدة حرارية	١٦٠ - ٢٠٠ وحدة حرارية
تنظيف المنزل	٨٠ - ١٢٠ وحدة حرارية	١١٠ - ١٦٠ وحدة حرارية
كى الملابس	٦٠ - ٨٠ وحدة حرارية	٧٠ - ٩٠ وحدة حرارية
الهرولة الخفيفة	٢٠٠ -٢٥٠ وحدة حرارية	٢٥٠ - ٣٠٠ وحدة حرارية
الاسترخاء	١٥ - ٢٠ وحدة حرارية	٢٠ - ٢٥ وحدة حرارية
العمل المكتبى	٧٠ - ١٣٠ وحدة حرارية	٩٠ - ١٥٠ وحدة حرارية
دهن الجدران	١٣٠ - ١٥٠ وحدة حرارية	١٥٠ - ١٨٠ وحدة حرارية
العزف على البيانو	٨٠ - ١٣٠ وحدة حرارية	١٠٠ - ١٥٠ وحدة حرارية
غسل السيارة	٨٠ - ١٢٠ وحدة حرارية	٩٠ - ١٥٠ وحدة حرارية
القراءة	١٥ - ٢٠ وحدة حرارية	٢٠ - ٢٥ وحدة حرارية
الركض	٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية	٤٠٠ - ٥٠٠ وحدة حرارية
تقطيع الحطب والأخشاب	٢٥٠ - ٣٠٠ وحدة حرارية	٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية
الخياطة	٢٥ - ٣٠ وحدة حرارية	٣٠ - ٣٥ وحدة حرارية
الغناء	٣٥ - ٤٠ وحدة حرارية	٤٠ - ٦٠ وحدة حرارية
التزلج	٢٠٠ - ٣٠٠ وحدة حرارية	٢٥٠ - ٣٥٠ وحدة حرارية
كنس الأرض	٨٠ - ١٠٠ وحدة حرارية	٩٠ - ١١٠ وحدة حرارية
السباحة	٢٠٠ - ٣٠٠ وحدة حرارية	٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة حرارية
الطبع على الالة الكاتبة	٨٠ - ١٠٠ وحدة حرارية	٩٠ - ١١٠ وحدة حرارية
العزف على الكمان	٧٠ - ١٠٠ وحدة حرارية	٩٠ - ١٣٠ وحدة حرارية
كرة السلة	١٨٠ - ٢٢٠ وحدة حرارية	٢٢٠ - ٢٨٠ وحدة حرارية
التنزه البطىء الهادىء	٨٠ - ١٠٠ وحدة حرارية	٩٠ - ١٢٠ وحدة حرارية
السير السريع	١٤٠ - ١٦٠ وحدة حرارية	١٦٠ - ١٨٠ وحدة حرارية
الكتابة باليد	٢٥ - ٨٠ وحدة حرارية	٣٠ - ١٠٠ وحدة حرارية

ريجيم للنساء فقط

ريجيم الجمال والنضارة حيث تفقدين الكيلوات الزائدة وجمالك « ينوّر »

تقول « مارى بيرى » مسئولة التغذية فى مصحة « أريزونا » : إن هذه الخطة تعتمد أساسا على تقليل كميات السكر والدهون والمنبهات مثل الشاى وعصير الفاكهة وكلها أمور تثبت فوائدها الجمة بالنسبة لتقليل الوزن وعمليات الاحتراق الداخلى وتحسّن البشرة والنشاط الذهنى .. وبالتالى فهى تنعكس على المستوى النفسى فيشعر الانسان أنه وُلد من جديد ، وتزداد ثقته بنفسه . وحتى لايضيع وقتك ، إليك الخطة بالتفصيل .

● اليوم الأول :

استيقظى نصف ساعة مبكراً عن الموعد الذى اعتدته وابدئى يومك بممارسة أى رياضة « مشى – جرى – سباحة » لمدة ٢٠ دقيقة لتحسين عملية الاحتراق الداخلى وتنشيط الذهن .

بعد ذلك خذى حماما دافئا ولاحظى استخدام فرشة للدعك لتنشيط الدورة الدموية ، بعدها يمكن تناول **الإفطار** ويتكون من كوب زبادى أو كوب بليلة .

الغذاء :

اختارى قائمة طعام صحية قليلة الدهون مع التركيز على الخضر الطازجة والسوتيه ، وقبل العشاء يراعى ممارسة التمارين التالية لتسترخى العضلات .

التمرين الأول :

فتح الساقين ورفع الذراعين بهدوء فى وضع مستقيم أعلى الرأس ، ثم شبكى أصابع

الكفين سويا .. شدى العمود الفقرى ، ثم عودى بظهرك للوراء وادفعي صدرك للأمام لمدة ٣٠ ثانية ، ثم استرخى مع ملاحظة أن يتم التنفس خلال التمرين بعمق من الأنف .

التمرين الثانى :

اجلسى على الأرض ، ومدى ساقك اليمنى للأمام ، ثم اثنى الساق اليسرى ، حيث يرتكن كعب القدم اليسرى على الفخذ الأيمن ثم أمسكى أصابع القدم اليمنى باليد اليمنى لمدة ٣٠ ثانية ، ثم غيرى الوضع بالتبادل .

التمرين الثالث :

هذا التمرين للمساعدة على التنفس بعمق : استلقى على الظهر مع ثنى الركبتين لأعلى لترتكز القدمان على الأرض - ضعى الكعبين على أعلى المعدة بحيث تلامس الأصابع المضمومة منطقة وسط المعدة . أخرجى الهواء من الفم مع العد من (١) إلى (٤) ثم تنفسى من الأنف مع العد من (١) إلى (٤) ، كررى العملية (٥) مرات ولاحظى أن تمدد الأصابع وتنفرج مع عملية الشهيق بعد ذلك يمكن تناول **العشاء** المكون من سلطة خضراء - مكرونة ريجيم - كوسة مطهوة بالبخار - ثمرة فاكهة - بعد ذلك حمام لمدة (١٥) دقيقة قبل النوم .

اليوم الثانى :

سيتكرر نفس نظام اليوم الأول .

الافطار :

٢ توست ريجيم + ٢ ملعقة جبن قريش + ملعقة صغيرة مربى ريجيم .

الغداء :

خضر طازجة مع تونة بدون زيت + خبز ريجيم

العشاء :

شريحة دجاج مشوية بدون جلد + أرز + خضر مسلوقة + شريحة شمام .

اليوم الثالث :

نفس الروتين قبل الافطار والحمّام الدافىء .

لأفطار

ثمرة فاكهة + كوب زبادى قليل الدسم ، وقبل الغذاء احرصى على تخصيص وقت لعمل مانيكر وباديكير ووضع الكريم المرطب على الجسم .

الغذاء :

سلطة خضراء - سلمون بدون زيت - خبز - ثمرة فاكهة . بعد الغذاء ضعى قناعا مناسبا على الوجه والرقبة لتنظيف البشرة واستعادة طراوتها ونضارتها ، وننصح لأصحاب البشرة الدهنية باختيار الخضر مثل الخيار أما أصحاب البشرة الجافة فيمكنهم عمل أقنعة من الزبادى ، كذلك فقد ظهرت فى الأسواق مجموعة هائلة من الأقنعة المناسبة لكل بشرة مثل Hydropratecteur من « شانيل » لأصحاب البشرة الجافة .

بعد إزالة القناع توضع على البشرة الكريمات المرطبة .

اليوم الرابع :

يتكرر نفس الروتين مع القيام بنشاط غير عادى فى روتين الحياة اليومية مثل الألتقاء بالأصدقاء ، أو الذهاب للسينما ، أو شراب شيء جديد ويلاحظ خلال الأيام الأربعة القواعد التالية :

١ - ان تتراوح كمية الطعام الطازجة التى يتم تناولها يوميا مابين ٣٠ الى ٥٠ ٪ من مجموع القائمة الغذائية اليومية .

٢ - الاعتماد على الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار .

٣ - تناول الفيتامينات والمعادن .

٤ - الاعتماد على الدواجن بدون جلد والسلطات الخضراء .

٥ - الاكثار من تناول الماء والعصائر الطازجة ومشروبات الأعشاب والابتعاد عن القهوة والشاى والمشروبات الغازية الغنية بمادة الكافيين .
٦ - يُستحسن اضافة بعض الزيوت العطرية لماء الحمّام لاضفاء مزيد من البهجة وللمساعدة فى عملية الاسترخاء .
٧ - الابتعاد بقدر الامكان عن المواد الدهنية ويفضل استخدام المنتجات المنزوعة الدسم ، أو قليلة الدسم واللحوم البيضاء .

ويؤكد الخبراء أن هذا النظام أكسب من اتبعه مظهراً رائعاً دون الحاجة لعصا سحرية ، وأن كل سيدة اتبعته اكتشفت أنها سندريلا جديدة بفضل العلم .

المعالجة بالتدليك

وحمامات الساونا والبخار

التدليك مفيد .. ليس فى ازالة السمنة فحسب ، بل للصحة العامة أيضا ، لكن بشرط أن يتم حسب الطرق الفنية الصحيحة . ولا يسعنا أن نطيل التحدث عنه وخصوصا وأن المريض لايستطيع تدليك نفسه بنفسه ، فلابد له اذن من أن يعهد بتدليك جسمه إلى مدلكٍ فنى فى أحد المعاهد الخاصة .

ويزعم البعض أن لحمامات البخار والساونا دور فى التخسيس وإنقاص الوزن لما لها من أثر معرّق ، لأنها فى الواقع تخفض وزن الجسم بعد كل جلسة تخفيضا محسوسا تتماشى درجته مع درجة غزارة مايفرزه الجسم من العرق بشرط أن يقتصد المرء فى تناول الماء بعد فقدانه لعدة ارطال فى حمام الساونا أو البخار ولكن هذا التخسيس ناتج عن طرح السوائل من الجسم فقط وليس عن طريق شىء من الدهن المتراكم فيه فهو اذن تخيف كاذب كما أن تكرار الحمامات المعرقّة لايخلو من الأضرار الصحية لأنه يسبب جفافا فى سوائل الجسم الطبيعية ومنها الدم أيضا ، ومن ثم فهى قد تؤدى الى خطر ارتفاع ضغط الدم وحرارة الجسم وقد تصيب بالجفاف وفى الأيام الحارة قد يتعرض الشخص لخطر الصدمة من شدة الحرارة أو من القفز فى حمّام بارد ، أو الوقوف تحت « الدوش البارد » بعد تعرض جسمه لحرارة بالغة الارتفاع لمدة طويلة . وغنى عن التنبيه أن يستشير المرضى بالقلب والسكر وهى من « الامراض المزمنة » طبيبه الخاص قبل ارتياده لحمامات البخار والساونا ، لأن التغيرات الحادة فى الحرارة تشكل خطورة شديدة على حياتهم .

النوادى الرياضية ومنتجعات التخسيس

للرياضة البدنية والألعاب الرياضية فوائدها الكبرى فى الوقاية من السمنة ومعالجتها . والعديد من المنتجعات الصحية تتضمن حمامات ساونا ، وخدمات

تدليلك وبرامج رياضية وأقساما للعلاج النفسى كما يشرف عليها أطباء متخصصون فى بعض الأحيان أما إذا لم يكن يشرف عليها طبيب ، فمن الأفضل أن تستشير طبيبك الخاص قبل الانضمام إليها .

وهناك بعض العيوب فى هذه المنتجعات ، وأولها أنها غالية الثمن ولها روادها ، وثانيها : أنك تسمع أحيانا عن نجاحها فى إنقاص الوزن بمقدار هائل فى فترة قصيرة وهذا الأمر له مزاياه وعيوبه .. وعيبه أن ذهابك الى تلك المنتجعات فى عطلات الاسبوع يحدث ارتباكا فى نمط حياتك ، ومالم تكن حذراً فى موقفك منها فقد تعتمد عليها اعتماداً كليا وهذا بالطبع شيء غير مستحب لأن المرء لايستطيع قضاء معظم حياته فى ناد أو منتجع صحى .. وينبغى للمرء أن يجعل عمليات التخسيس والاسترخاء وتنشيط الدورة الدموية والتدليك جزءاً أساسيا من حياته ، بدلا من أن تكون هذه الأنشطة مجرد شيء يفعله فى الأجازة فقط .

ويستطيع الأشخاص الذين لايتاح لهم الانضمام الى مثل هذه النوادى ان يعوضوا عنها بعض الشيء بالمشى يوميا لمدة نصف ساعة بسرعتهم المعتادة فهذا المشى الاضافى يساعدك على حرق كمية من الدهن تصل الى نصف (٥٠٠ جرام) كيلو جرام بعد اسبوعين ، وبعد أن تتمرن على المشى حاول ان تزيد من سرعتك تدريجيا ، علما بأن المشى يوميا لمدة ساعة كاملة ، مشيا جديا ، لمسافة (٦) كيلو مترات من شأنه ان يذيب ويحرق مقدار (٣٠) جراما من الدهن المتراكم فى جسمك اذا كان المشى على ارض منبسطة وعشرة أمثال ذلك اذا كان المشى صعوداً الى مرتفع أو جبل . هذا ويمكن الاستعاضة عن المشى بصعود درجات سلم عالية بضع مرات ، على أن يكون الصعود مرة كالمعتاد أى والوجه متجه الى الأعلى (الصعود إلى الأمام) ومرة أخرى على العكس من ذلك (الصعود إلى الوراء) واذا كانت لياقتك البدنية جيدة ، فإنك تستطيع الركض قليلا لمسافة قصيرة تزداد مع التمرين ومواصلة الرياضة .

ولاننسى أن من بين الأسباب التى تعمل على نجاح النوادى الرياضية والمنتجعات أن النشاط يتم فيها فى مجموعات من الناس ، وبالتالى فإن المجموعة

تساعد على تشجيع الفرد واعطائه الدافع ، لكن هذا الأمر صعب التحقيق إذا ما عاد المرء إلى بيته .

ورغم ذلك فإن النوادى الرياضية ومنتجعات التخسيس من شأنها أن تساعدك على انقاص وزنك وتجديد شبابك إذا ما استخدمتها كوسيلة لفتح صفحة جديدة فى حياتك أو لتبدأ بداية جديدة تعتزم الحفاظ عليها فى حياتك اليومية وقضاء بعض الوقت فى المنتجعات أو النوادى الرياضية يُعد بداية طيبة لاولئك الذين يبدأون حديثا فى محاولات انقاص أوزانهم والتخلص من السمنة .. إلا أنها مجرد بداية .

ارشادات عامة

١ – يجب علينا أن نقر أن أساس انقاص الوزن هو النظام الغذائى وأن اتباع النظام الغذائى هو تغيير للعادات وليس حرمانا وبما أن اكتساب أى شىء ينبغى أن يكون له ثمنا ، فإن الثمن المدفوع فى اكتسابك الوزن النموذجى قد لايكون باهظا لو قررت التنازل عن الشرة فى الطعام وتغيير عاداتك بعض الشىء .

٢ – ان ارتباطك بالنظام الغذائى ليس فيه عيبا فيجب عليك أن تجاهر به وأن تكون معتداً بموقفك مصراً عليه أمام الغير .

٣ – الزيادة فى الوزن معناها ببساطة أن كمية ماتأكله مهما كان صغير يزيد عن احتياجاتك الفعلية وبالتالى حاول أن تضع فى اعتبارك القيام بنشاط رياضى منتظم ويومى كالمشى قليلا .

٤ – ان من عناصر النجاح العلاج الجماعى ، فارتباط أسرتك بنظامك قد يجعل فترة المعالجة تمر طبيعية . كما ان ارتباطك وأصدقائك بنفس المعالجة يعتبر من العوامل المشجعة .

٥ – متابعة الوزن يجب ان تكون على ميزان واحد وفى موعد معين (صباحا مثلا أو مساء) وفى نفس الثياب حتى يكون المؤشر حقيقيا .

٦ – لاتأكل الا الاطعمة الموصوفة لك وفى مواعيدها مع عدم الاخلال بالنظام أو حذف وجبة استعجالا للنتائج أن أكلة واحدة خارجه عن نظام الطعام – فى

مناسبة مثلا – تضيع فوائد ايام عديدة من العلاج .

٧ – اشرب ... الماء يوميا على أن يكون ذلك رشفا بين الوجبات فذلك يقلل من شهيتك .

٨ – اذا اضطرتك الظروف أن تأكل أو تشرب خارج المنزل ، أو اذا شعرت بالجوع فيمكنك تناول ثمرة من الفواكه أو أى طعام مذكور فى قائمة الغذاء .

**** ماهى السعرات الحرارية ؟**

السعر الحرارى هو وحدة كمية الطاقة الحرارية ، والطاقة يمكن تحويلها من صورة الى اخرى فالطاقة الحرارية مثلا يمكن تحويلها الى طاقة حركية .

والمواد الغذائية التى نتناولها تعطى عند احتراقها داخل خلايا الجسم سعرات حرارية يمكن استخدامها بالخلايا لأداء وظيفها فى جسم الانسان .

ويحتوى جرام المواد النشوية والسكرية على ٤ سعرات حرارية كما يحتوى جرام المواد البروتينية على ٤ سعرات حرارية أما المواد الدهنية فكل جرام منها يحتوى على ٩ سعرات حرارية .

والانسان العادى يستهلك مقداراً من الطاقة خلال ٢٤ ساعة مابين ١٥٠٠ سعراً حرارياً إذا كان يعيش حياة راكدة ، و٣٠٠٠ سعراً حراريا اذا كان يحيا حياة نشطة جداً .

هل تختلف المواد النشوية عن المواد البروتينية ؟

اذا كان الجرام من كل من المواد النشوية والبروتينية يعطى ٤ سعرات حرارية فهل هناك فرق بينهما ؟

نعم ، والفرق فى الحقيقة عميق جداً .

فالسكريات والنشويات تتحول بعملية الهضم الى سكر الجلوكوز حيث يمتص فى الدم ، وعند وصوله الدم يعتبر الجلوكوز اهم منشط لافراز هرمون الانسولين الذى يعمل فوراً على سحب الكمية الداخلة من السكر وتحويلها الى دهون لتخزينها لوقت الحاجة وقد يكون هذا التأثير فى بعض الاشخاص سريعاً وشديداً

لدرجة أن مستوى السكر فى الدم يتعرض لهبوط الى درجة تحت الطبيعية مما يعطيه الشعور بأنه فى حاجة الى شيء به سكر لتعويض هذا الهبوط ، ويدخله بالتالى فى حلقة مفرغة :

تناول سكريات ← هبوط مستوى السكر ← تناول سكريات وهكذا

وينتج عن هذا فتح عمليات التخزين فى الجسم وصعوبة نزول الوزن .

وفى الحقيقة فإن مفتاح النزول السريع فى الوزن هو الامتناع عن تناول المواد النشوية والسكرية لايقاف تنشيط عملية التخزين .

أما السعرات الناتجة عن حرق المواد البروتينية فإنها فى الواقع يمكن القول اجمالا ان ثلثها يعد كحرارة ولا يمكن تحويلها الى حركة وهذا يجعلها اختياراً أفضل لكل من يرغب فى إنقاص وزنه .



دليلك لإنقاص الوزن

يراعى عدم الالتجاء للانظمة الغذائية القاسية والتى تتطلب حرماناً كبيراً لمحاولة تخفيض الوزن بسرعة .. إذ سرعان مايصاب الانسان بالوهن والإعياء والتعب والهبوط مما يجعله يمتنع عن الرجيم ، ويحاول استعاضة قواه الخائرة بمزيد من الطعام المغذى .

ويستحسن الا يفقد الانسان أكثر من كيلو جرام اسبوعيا ولكى تنقص وزنك كيلو جراما كل اسبوع ، فهناك بعض الحسابات البسيطة لمعرفة وزنك المثالى ، وكم من السعرات اليومية لانقاص هذا الوزن ، ومفتاح هذا هو قياس طولك .

أولا : الوزن المثالى :

الوزن المثالى لسيدة طولها ١٥٠ سم هو ٤٥ كيلو جرام يضاف (أو ينقص) ٩٠٠ جرام (٩, كيلو جراما) لكل سم بالزيادة أو النقصان فى الطول .

أما الوزن المثالى لرجل طوله ١٥٠ سم فهو ٤٨ كجم يزاد (أو ينقص) كيلو جرام لكل سنتيمتر بالزيادة أو النقصان فى الطول .

ثانيا : معامل النشاط :

معامل النشاط هو رقم يمثل احتياجك للسعرات الحرارية يوميا ، وينقسم الى ثلاثة أنواع :

(١) الحياة الراكدة :

تمثل أعمال البيت الخفيفة ، اعمال المكتب ، تمرينات قليلة مع جلوس معتدل (المعامل = ٢٦)

(٢) الحياة النشطة نسبيا :

أعمال المنزل العامة ، أعمال ثقيلة تحتاج للوقوف لعدة ساعات مع استخدام الذراعين ، السير النشيط (المعامل = ٣٣)

(٣) الحياة النشطة جدا :

اعمال المنزل العنيفة ، اعمال عنيفة لعدة ساعات ، المشى السريع والرياضة السريعة (المعامل = ٤٠)

احتياجك للطاقة :

يمكن حساب احتياجك اليومى للسعرات الحرارية بحاصل ضرب وزنك المثالى (وليس وزنك الحقيقى) فى معامل النشاط المناسب لطريقة حياتك .

مثال :

سيدة طولها ١٦٥ سم تحيا حياة نشطة فيكون معامل نشاطها = ٣٣
فهى تحتاج تقريبا إلى ٢٠٠٠ سعر حرارى يوميا .

هل يمكن إنقاص وزنك بتغيير معامل النشاط ؟

لو أمكنك رفع معامل نشاطك من الحياة الراكدة الى الحياة النشطة نسبيا ؛ فإنك يمكن ان تزيد حرق ٧ سعرات حرارية لكل كيلو جراما من وزنك المثالى ، فرفع معامل النشاط درجة يهىء لك فقدان نصف كيلو جرام اسبوعيا عن المعدل الطبيعى .

ملحوظة هامة :

(١) كل الحسابات تحسب على الوزن المثالى وليس الواقعى .
(٢) يتبين مما سبق أن تأثير الغذاء اهم من تأثير الرياضة ، وإن كان كل منهما هاما .

★ **الجدول (٢) يبين الاحتياجات اليومية من الوحدات الحرارية**

تختلف الحاجة الى الوحدات الحرارية (الكالوري) بين جسم واخر ، سن واخر ، جنس واخر ، طبيعة ونوع العمل .

★ الحفاظ على تعداد ثابت للوحدات الحرارية يساعدنا على المحافظة على وزن ثابت وغير قابل للتقلب .

الذكور السن	طبيعة ونوع العمل	عدد الوحدات الحرارية
	قليلة الحركة	٢٥١٠
١٨ - ٣٤ سنة	متوسطة الحركة	٢٩٠٠
	عملي جدا	٣٣٥٠
	قليل الحركة	٢٤٠٠
٣٥ - ٦٤ سنة	متوسط الحركة	٢٧٥٠
	عملي جدا	٣٣٥٠
	قليل الحركة	٢٤٠٠
٦٥ - ٧٤ سنة	متوسط الحركة	٢٧٥٠
٧٥ سنة ومافوق	قليل الحركة	٢١٥٠

الاناث السن	طبيعة ونوع العمل	عدد الوحدات الحرارية
	قليلة الحركة	٢٠٠٠
	متوسطة الحركة	٢٢٠٠
١٨ - ٥٤ سنة	عملية جدا	٢٥٠٠
	حامل	٢٤٠٠
	ترضع مولودها	٢٧٥٠

الذكور السن	طبيعة ونوع العمل	عدد الوحدات الحرارية
٥٥ – ٧٤ سنة	قليلة الحركة	١٩٠٠
	متوسطة الحركة	٢١٥٠
٧٥ سنة ومافوق	قليلة الحركة	١٦٨٠

الجدول (٣) يبين الوزن المثالى للرجال والسيدات بالكيلو جرام

الطول بالسنتيمتر	السيدات	الرجال
١٤٥	٤٠ – ٤٤	٤٥ – ٤٧
١٤٧	٤٤,٥ – ٤٦,٥	٤٤ – ٤٩
١٥٠	٤٤,٥ – ٤٧	٤٦ – ٥٠
١٥٣	٤٥ – ٤٩	٤٧ – ٥٣
١٥٥	٤٦ – ٥٠	٥٠ – ٥٦
١٥٧	٤٧ – ٥٣	٥٢ – ٥٨,٥
١٦٠	٥٠ – ٥٥	٥٤,٥ – ٦٠
١٦٣	٥١ – ٥٧	٥٧ – ٦٣
١٦٥	٥٣ – ٥٩	٦٠ – ٦٥
١٦٧	٥٤,٥ – ٦٠,٥	٦١,٦٧,٥
١٧٠	٥٧ – ٦١,٥	٦٢ – ٦٩,٥
١٧٣	٥٩ – ٦٦	٦٥,٥ – ٧٠
١٧٥	٦١,٥ – ٦٨	٦٧,٥ – ٧٤,٥
١٧٧	٦٢ – ٦٩	٦٩,٥ – ٧٦
١٨٠	٦٥,٥ – ٧٠	٧٠ – ٧٨
١٨٣		٧٤ – ٨٠
١٨٥		٧٦ – ٨١,٥
١٨٧		٧٩ – ٨٣
١٩٠		٨٠ – ٨٦
١٩٣		٨١ – ٩٠
١٩٥		٨٤ – ٩٤

الفصل الثانى

النظام الغذائى لإنقاص الوزن

حقائق هامة

يجب معرفتها عند اتباع النظام الغذائى لإنقاص الوزن :

قبل أن نتحدث عن النظم الغذائية فى ريجيم التخسيس ، فإنه يجب عند متابعة هذه الأنظمة أن نعرف الحقائق التالية :

١ – التحكم فى الطعام لايزال هو الأساس الثابت لأى نظام خاص بانقاص الوزن .

٢ – إن كمية السعرات الحرارية التى تتناولها فى طعامك يجب أن تنقص عن احتياجك اليومى من السعرات الحرارية .

واحتياج الانسان من الطاقة يقدر بحوالى ٢٢٠٠ سعر حرارى يوميا ، وحيث انه عند إنقاص وزن الانسان كيلو واحد يلزم خفض كمية الطاقة بمقدار ١٠٠٠ سعر حرارى يوميا لمدة اسبوع ، أى يلزم لكى ينقص وزن الانسان كيلو جرام واحد أن يخفض مقدار السعرات الحرارية بمقدار ٧٠٠٠ فلكى ينخفض الوزن يجب أن تتناول طعاما يزودك بسعرات حرارية مابين (٨٠٠ – ١٥٠٠ سعر حرارى) لكى تستطيع تعويض السعرات الحرارية الاضافية من حرق الدهن الزائد فى الجسم .

٣ – يُراعى عدم الالتجاء الى الانظمة الغذائية القاسية والتى تتطلب حرمانا كبيراً لمحاولة تخفيض الوزن بسرعة .. كما سبق أن أشرنا ويستحسن ألا يفقد الانسان اكثر من كيلو جرام اسبوعيا .

٤ – لاتحاول أن تزن نفسك بنفسك يوميا ، فيكفى أن تقف على الميزان مرة واحدة كل اسبوع أو عشرة أيام .

٥ – بعض الناس يحاولون الامتناع عن الافطار والعشاء والاقتصار على وجبة واحدة وهذه النظرية خاطئة وتجعل الانسان يحشد فى هذه الوجبة الوحيدة كمية كبيرة من الطعام .

وقد ثبت علمياً بأنه كلما تعددت الوجبات اليومية (فى حدود كمية السعرات المصرح بها) كان النقص فى الوزن أسرع وأوضح .. لأن الغذاء يزيد من سرعة التمثيل الغذائى أى سرعة احتراقه .

٦ – لاداعى لتحديد كمية مياه الشرب يوميا ، لأن جسم الانسان السليم (وحتى المريض بالقلب أو الكُلى) يستطيع التخلص من السوائل الزائدة عن طريق زيادة افراز البول والعرق .

وكثيرا من الناس يرجعون بدانهم لشرب الماء الكثير وهذا اعتقاد خاطىء وليس له أساس .

٧ – ان تناول وجبة عالية من البروتينات فى الصباح (مثل البيض أو اللبن أو اللحوم) يساعد على خفض الشهية ، بينما تناول بعض البسكويت أو الكيك كما هو شائع فى الافطار يساعد على افراز كمية من الأنسولين عادة ماتكون أكثر من الكمية اللازمة لحرق النشويات التى يتناولها الشخص فى الافطار .

ويعمل الأنسولين الزائد على خفض مستوى السكر فى الدم ، وذلك يؤدى الى الشعور بالجوع والحاجة الى تناول المزيد من السكر والنشويات وهكذا تسير الأمور فى دائرة مفرغة مما يزيد من وزن الجسم كما سبق أن أوضحنا .

٨ – ان عادة تناول الشاى والقهوة بدون سكر تحميك من السمنة فحاول اكتسابها .

٩ – حاول أن تكثر من الأطعمة الغنية بالألياف . فعادة ماتحتاج هذه الأطعمة الى مدة طويلة لمضغها فى الفم قبل ابتلاعها ، وعملية المضغ هى عملية اساسية أثناء تناول

الطعام فضلا عن أنها تساعد على تناول الطعام ببطء .

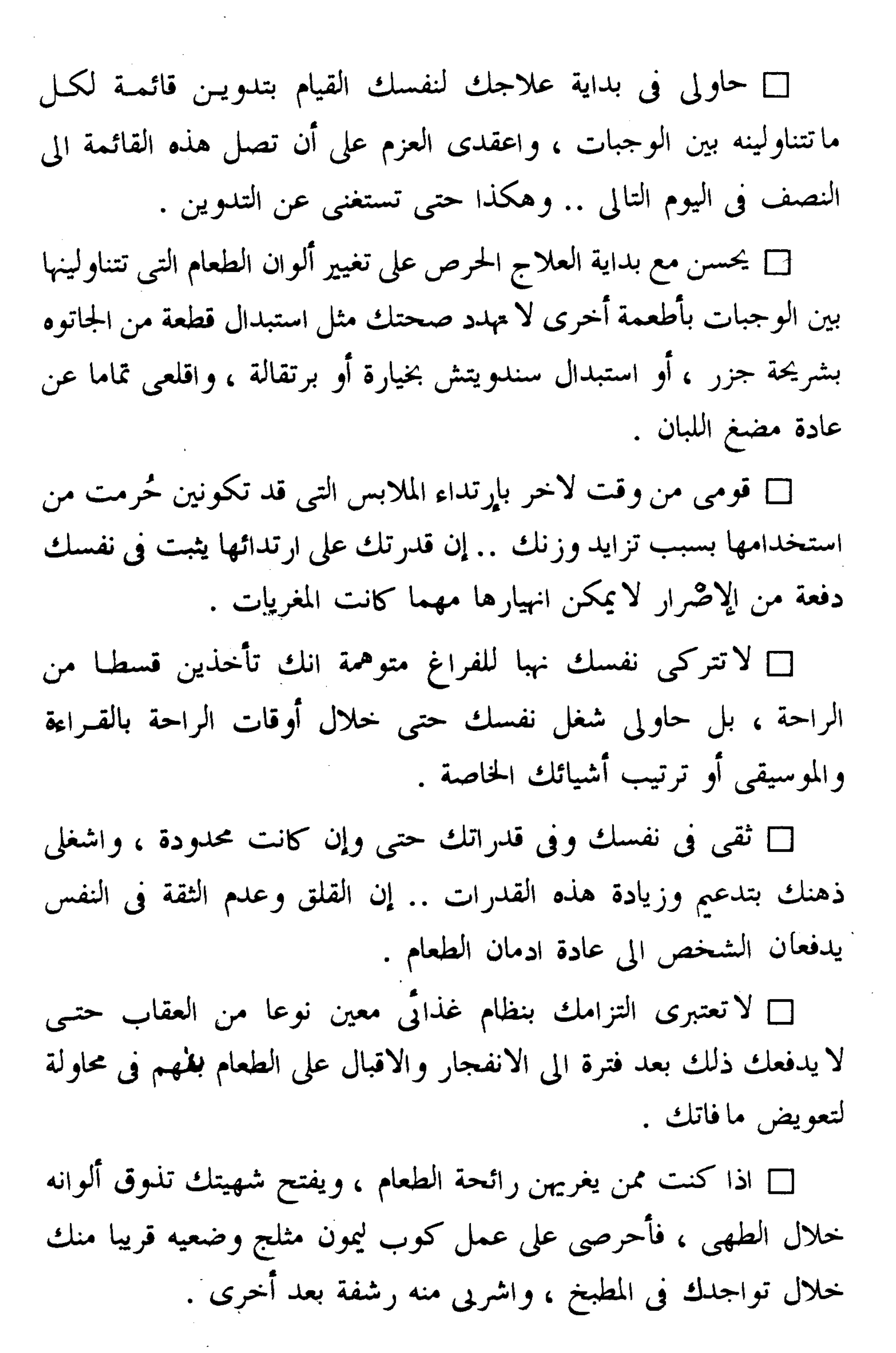
والطعام الغنى بالألياف يتم هضمه وامتصاصه ببطء ، وهذا يساعد على الشعور بامتلاء المعدة ومالشبع . وكلما كبر حجم الطعام فى الأمعاء .. زاد نشاطها وزادت حركة الأمعاء الدودية مما يساعد على تجنب الامساك .

وينصح الاطباء بتناول العيش السن أو العيش البلدى بالردة والجزر والخس والسبانخ والبسله وللفاصوليا والعدس والحمص والبطيخ والجزر ، واللوبيا الخضراء والخيار والقرنبيط والفاكهة الطازجة ، فهذه الأطعمة كلها غنية بالألياف وتساعد على الشعور بالامتلاء والشبع ، وفى نفس الوقت لا تعطى سعرات حرارية عالية . ان تناول حوالى ٤٠ جراما من الالياف يوميا يكفى لتحقيق الغرض ، أما عن الحالات التى يكون فيها الإكثار من تناول الألياف ضاراً فهى فى حالات التهابات المعدة .

١٠ – ينصح علماء النفس بتغيير السلوكيات وأنماط الأكل ، مثل تغيير مكان الأكل ، ومحاولة الالتزام بمواعيد محددة للوجبات ، وعدم تناول أى طعام أو شراب بين الوجبات ، وضرورة تناول الطعام على مائدة الطعام واعطاء وقت كاف لتناول الطعام مع مراعاة المضغ الجيد .

وقد وُجد أن العادة السيئة التى انتشرت أخيراً بين معظم الأسر وهى تناول الطعام أثناء الاسترخاء فى مقعد وثير أمام التليفزيون لمشاهدة الأفلام أو المسلسلات تساعد على الاكثار من الطعام لاشعوريا ، وتزيد من اسهلاك الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية كالمكسرات والفول السودانى والملب . الى جانب النصيحة السابقة يقدم لك الدكتور « **تشارلز كلين** » استاذ علم النفس بجامعة ستانلى الأمريكية ومدير مركز التغذية والتحكم فى الوزن ، النصائح التالية ، لكى تتخلص من عادة ادمان تناول الطعام آليا والتى يؤكد أنها جاءت بنتائج مذهلة مع معظم مرضاه من مختلف الاعمار .

☐ ذكرى نفسك فى كل مرة تجدين نفسك فيها مقدمة على التهام كميات اضافية من الطعام أن كل قطعة من هذا الطعام ستسهم فى تخريب صحتك ورشاقتك ، وأنها ستختزن على صورة شحوم نشوّة منظرك وتهدد حيويتك .



□ حاولى فى بداية علاجك لنفسك القيام بتدوين قائمة لكل ماتتناولينه بين الوجبات ، واعقدى العزم على أن تصل هذه القائمة الى النصف فى اليوم التالى .. وهكذا حتى تستغنى عن التدوين .

□ يحسن مع بداية العلاج الحرص على تغيير ألوان الطعام التى تتناولينها بين الوجبات بأطعمة أخرى لا تهدد صحتك مثل استبدال قطعة من الجاتوه بشريحة جزر ، أو استبدال سندويتش بخيارة أو برتقالة ، واقلعى تماما عن عادة مضغ اللبان .

□ قومى من وقت لاخر بإرتداء الملابس التى قد تكونين حُرمت من استخدامها بسبب تزايد وزنك .. إن قدرتك على ارتدائها يثبت فى نفسك دفعة من الإصْرار لا يمكن انهيارها مهما كانت المغريات .

□ لا تتركى نفسك نهبا للفراغ متوهمة انك تأخذين قسطا من الراحة ، بل حاولى شغل نفسك حتى خلال أوقات الراحة بالقراءة والموسيقى أو ترتيب أشيائك الخاصة .

□ ثقى فى نفسك وفى قدراتك حتى وإن كانت محدودة ، واشغلى ذهنك بتدعيم وزيادة هذه القدرات .. إن القلق وعدم الثقة فى النفس يدفعان الشخص الى عادة ادمان الطعام .

□ لا تعتبرى التزامك بنظام غذائى معين نوعا من العقاب حتى لا يدفعك ذلك بعد فترة الى الانفجار والاقبال على الطعام بنَهم فى محاولة لتعويض ما فاتك .

□ اذا كنت ممن يغريهن رائحة الطعام ، ويفتح شهيتك تذوق ألوانه خلال الطهى ، فأحرصى على عمل كوب ليمون مثلج وضعيه قريبا منك خلال تواجدك فى المطبخ ، واشربى منه رشفة بعد أخرى .

١١ – عادة ماينقص الوزن بعد اتباع النظام الغذائى والريجيم بصورة مُرْضية ومنتظمة فى الأسابيع الأولى ، وبعد ذلك قد يثبت الوزن عند حد معين يجعل المرء يتشكك فى أهمية الاستمرار فى الريجيم ، ويدب فيه اليأس ويبدأ العودة إلى عاداته الغذائية القديمة ، ويعود الوزن إلى الزيادة .

فالواجب أن يستمر النظام الغذائى لمدة طويلة ، وإذا ثبت الوزن رغم ذلك فيجب استشارة الطبيب للمعاونة على الوصول إلى خفض الوزن المطلوب .

١٢ – يتغير الوزن عادة عدة مرات فى اليوم ، لذا يجب عدم محاولة وزن الجسم يوميا ، بل يجب وزن الجسم مرة واحدة كل اسبوع أو أسبوعين وعلى نفس الميزان ، وخير الأوقات للوزن الصحيح هو قبل الافطار وبعد التبول .

ويجب أن ينقص الوزن تدريجياً والا يزيد على كيلو جرام اسبوعياً .

مثال لنظام غذائى لإنقاص الوزن
(يعطى ألف سُعْر حرارى تقريباً) :

الافطار :

¼ رغيف بلدى

كوب شاى أو قهوة باللبن (½ شاى + ½ لبن منزوع القشدة) بدون سكر ، أو محلى بالسكارين ، بيضة مسلوقة واحدة أو قطعة جبن قريش (٥٠) جم .

الغذاء :

نصف رغيف بلدى أو ٢ توست أو ٤ – ٥ قطعة توست ريجيم ، خضار مسلوق أو مطبوخ نى فى نى بشوربة اللحم أو الطيور بدون دسم (فاصوليا خضراء ٥٢٠ جم – بامية ٢٥٠ جم – كوسة ٢٠٠ جم – كرنب – قرنبيط (أى كمية) .

- شريحة لحم بتلو أو كندوز $\frac{1}{8}$ كيلو (قبل الطهى) أو ربع فرخة أو سمك ٣٠٠ جم (قبل الطهى) مسلوق أو مشوى بدون زيت . ويراعى الامتناع عن التحمير أو القلى .

- سلاطة خضراء (خس - خيار - جرجير - طماطم) بدون زيت أو طحينة وتمنع المخللات .

- فاكهة ٢٠٠ جم مثل برتقالة واحدة أو كمثرى أو تفاحة أو جوافه أو رمانة صغيرة أو عدد ٢ يوسفى أو ٣ بلحات .

العشاء :

- ربع رغيف بلدى أو توست عادى أو ٣ توست ريجيم .
- نصف كوب لبن فرز (منزوع القشدة) أو $\frac{1}{2}$ كوب زبادى .
- لحم مثل الغداء أو أحد بديلاته مثل الجبن .

الفصــل الثالث

وجبات شهية لإنقاص الوزن

ان تجميل الطعام الموصوف لك وتقديمه فى صورة جميلة له وقع نفسى خاص يجعلك تستمر فيه لمدد طويلة .

ملحوظة – الملعقة (ملعقة شوربة) والفنجان : (فنجان شاى) .

– شوربة الطماطم

(تكفى ٤ وجبات وتعطى ٤٠ سعر حرارى لكل منها)

المقادير : نصف كيلو طماطم – بصلة كبيرة مقطعة قطعا رفيعة – رأس توم مدقوقة – ملعقة كبيرة زيت زيتون – ٢ كوب شوربة فراخ – ملح وفلفل .

الطريقة

يسخن الزيت فى كسرولة ثم يضاف البصل والثوم ويقلب حتى يطرى توضع الطماطم فى الماء الساخن نصف دقيقة ثم ينزع القشر وتقطع وتضاف للكسرولة وتطبخ مع البصل والثوم على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم تضاف الشوربة وتغلى على النار من ١٥ – ٢٠ دقيقة ثم تضرب بالخلاط الكهربائى ويضاف الملح والفلفل وتقدم ساخنة جدا ، ويجمل الطبق بالكرفس وشرائح الليمون .

كما يمكن تقديمها باردة بعد حفظها بالثلاجة عدة ساعات .

٢ ـ محار الاسكالوب المقلى بالعسل والفلفل الحار

لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة .

المقادير :

ـ ٣ ملاعق شاى من الزيت .
ـ بصلة متوسطة مقطعة الى ارباع (١٢٠ جم)
ـ قطعتان متوسطتان من فليفلة حمراء مقطعتان الى شرائح رفيعة
ـ حزمة كبيرة من الكرفس مقطعة (١٠٠ جم)
ـ ١٠٠ جم من البازيلاء (البسلة)
ـ ٢٠٠ جم من سمك الاسكالوب
ـ ملعقة طعام من العسل
ـ ملعقة شاى من صلصة الطعام بالتوابل
ـ ملعقة شاى من النعناع المفروم

الطريقة :

سخنى الزيت فى مقلاة ثم اضيفي الخضار اليها وقلبيها على النار لمدة دقيقة واحدة ، اضيفى الاسكالوب الى المقلاة والعسل ، وصلصة الطماطم بالتوابل والنعناع وقلبى الزيج حوالى دقيقتين حتى ينضج الاسكالوب

هذه الكمية تكفى ٤ اشخاص :

وتعطى ٥٥٠ كيلو جول (١٣٣ وحدة حرارية) للشخص الواحد .

سـلاطات

٣ – سلطة نكواز

(تكفى ٤ وجبات وتعطى لكل منها ٨٥ سعراً حرارياً)

المقادير : ٢ بيضة مسلوقة جيدا ٢ – طماطم ٨ ورقات خس – (٨ – ١٠)

شرائح أنشوجه - (٨ - ١٠) زيتون اسود ٥٠ جم تونه - ٤ ملاعق خل أو عصير ليمون .

الطريقة :

يقشر البيض ويقطع كل بيضة إلى ٤ أجزاء ، توضع الطماطم فى ماء مغلى نصف دقيقة وتقشر وتقطع رفيعا . يحضر ٤ أطباق تفرش بورق الخس ويوضع عليها البيض والطماطم ، تصفى التونة من الزيت وتوضع على الطبق ويجمل الطبق بشرائح الأنشوجة والزيتون ثم تغطى بالخل أو عصير الليمون .

٤ - سلطة الجبن القريش والخيار

(تكفى ٤ وجبات وتعطى لكل منها ٧٥ سعراً حرارياً) .

المقادير :

- ربع كيلو جبن قريش - خيار مقطعة شرائح - (٨ - ١٠) زيتون اسود - ٨ ورقات خس - ٤ ملاعق خل أو عصير ليمون - ملح وفلفل وثوم مجفف .

الطريقة :

اخلط الجبن القريش والخيار والثوم والملح والفلفل فى سلطانية وضع ورق الخس على ٤ أطباق . اضف مقدار $\frac{1}{4}$ الكمية من الجبن على كل طبق يجمل بالزيتون الأسود ثم يضاف عليه الخل أو عصير الليمون .

٥ - سلطة الفول الحيراتى بالأنشوجة

(تكفى ٤ وجبات وتعطى كل منها ١٠١ سعراً حرارياً)

المقادير :

- ربع كيلو فول حيراتى - (٨ - ١٠) شرائح انشوجه - ثلاث بيضات

مسلوقة جيدا – ملعقتين من الثوم المجفف – نصف كوب عصير ليمون – ٨ ورقات خس – ملح وفلفل

الطريقة :

– يطبخ الفول فى ماء مغلى مملح ثم يضف الماء ويترك ليبرد
– يقشر البيض ويقطع الى اربعة اجزاء
– يرص الخس على أربعة اطباق ثم يوضع الفول والبيض .
– يمزج عصير الطماطم والليمون والملح والفلفل ثم يضاف الى السلطة ويرش خفيفا بالثوم المدقوق المجفف .

٦ – سلطة السبانخ (جازباتشو)

(تكفى وجبتين كل منهما تعطى ١٩٣ سعراً حرارياً)

المقادير :

– ربع كيلو طماطم – ملح للمذاق
– ربع فنجان خيار متقطع جيداً
– فنجان ونصف سبانخ مقطعة كبيرة مسلوقة .
– ربع فنجان فلفل اخضر مخرط – فنجان جزر مبشور
– ملعقتان بصل أخضر مخرط – فنجان جبن ابيض
– ملعقة بقدونس مقطع – حزمة من البقدونس
– ٦ ملاعق صغيرة خل أحمر – شرائح ليمون
– ثمن ملعقة شاى صلصلة فلفل أحمر – بهارات

الطريقة :

تقطع الطماطم قطع كبيرة وتوضع فى طبق مع صلصلة طماطم ، ويضاف الخيار والفلفل والبصل والبقدونس والخل وصلصلة الفلفل والملح ، وتقلب تقسم

الكمية فى طبقين متساويين توضع السبانخ حول الكمية ثم تغطى بالجزر والجبن الأبيض وتحلى بالبقدونس وشرائح الليمون ثم ترش البهارات .

٧ – سلطة السمك الفيليه الساخن (أكلة الصين البحرية)

(تكفى وجبتان كل منهما تحوى ٣١٥ سعراً حرارياً)

المقادير :

– ملعقة زيت نباتى
– ربع كيلو سكالوب مقسومة أو فيليه (سمك) مقطعة الى مكعبات مقاس بوصة .
– ملعقتان من الجنزبيل المفروم أو نصف ملعقة جنزبيل مطحون .
– فص ثوم مفروم أو مقطع أجزاء صغيرة – عدد واحد طماطم كبيرة .
– نصف فنجان عش الغراب (شامبنيون) مقطع .
– نصف فنجان بصل أخضر مقطع
– ربع فنجان كرفس مقطع
– ملعقتان صلصلة (مثل صلصلة الصويا) .
– ملعقتان عصير ليمون
– ٢ فنجان ونصف نشا .
– ١٠ لوزات محمرة (يمكن الاستغناء عنهم وخصم ٣٥ سعراً من كل أكلة) .

الطريقة :

فى صحن تيفال كبير يسخن نصف الزيت حتى نقطة التبخير ثم يضاف السمن ويقلب على نار حامية حتى يصبح اللون غامقا (حوالى ثلاث دقائق) ثم تنشل وتوضع جانبا .

يُسخن باقى الزيت ويضاف اليه الجنزبيل – الثوم – عُش الغراب – البصل – الكرفس – وتقلب .

يضاف الماء مع الصلصلة وعصير الليمون والنشا .
– تخفض درجة الحرارة الى متوسطة وتقلب فيها خلطة الخضروات وعندما تصبح سميكة . يوضع الخس فى الطبق ثم يوضع عليها المخلوط مقسم الى نصفين ويرُش عليها اللوز .

٨ ـ سلطة الطماطم بالنعناع والخيار

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

- ☐ خيارة متوسطة مقطعة الى اصابع رفيعة (٢٨٠ جم)
- ☐ حبات من الطماطم متوسطة مقطعة الى قطع رفيعة (٣٠٠ جم)
- ☐ ملعقتان شاى من الزيت
- ☐ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- ☐ فص ثوم مدقوق
- ☐ ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ☐ ملعقة طعام من جبنة مبشورة
- ☐ ملعقة طعام من النعناع المفروم

الطريقة :

قلبى قطع الطماطم والخيار فى طبق صامد اللهب ـ اخلطى الزيت وعصير الليمون والثوم والبقدونس فى ابريق ذات سدادة ـ صبى المزيج فوق الطماطم والخيار ـ رشى الجبنة المبشورة واشوى الطبق حتى تذوب الجبنة تماما ـ رشى النعناع قبل تقديم السلطة .
الكمية تكفى ٤ اشخاص :
☐ وتعطى ٢٢٠ كيلو جول (٥٣ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٩ ـ سلطة الملفوف (الكرنب) بالنعناع :

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

- ☐ ٣ فناجين من الملفوف المفروم (٢٥٠ جم)
- ☐ قطعة متوسطة ومفرومة من الفليفلة الحمراء (١٥٠ جم)
- ☐ ٣ قطع من الكرات المفروم
- ☐ جزرة متوسطة مقطعة (١٢٠ جم)

التبيل :

- ☐ ملعقة شاي من السكر
- ☐ ½ملعقة شاى من الزنجبيل
- ☐ ¼فنجان عصير من عصير الليمون الحامض
- ☐ فص ثوم مدقوق
- ☐ ملعقة طعام من النعناع المفروم

اخلطى كل المقادير فى وعاء كبير ـ اسكبى التتبيل قبل تقديم السلطة مباشرة .

التتبيل :

اخلطى كل المقادير فى ابريق ذات سدادة

الكمية تكفى ٤ اشخاص

وتعطى ١٨٥ كيلو جول (٣٩ وحدة حرارية) للشخص الواحد .

١٠ ـ البطاطس مع الخيار المخلل والجبنة

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

- ☐ حبتان كبيرتان من البطاطس (٣٧٠ جم)

□ ½ فنجان من جبنة قليلة الدسم
□ خيارتان مخللتان متوسطتان ومقطعتان (٦٠ جم)
□ ملعقة طعام من اوراق الثوم المفرومة
□ رشة من الفلفل الحار

الطريقة :

رتبى حبتا البطاطس فى طبق فرن مقاوم للحرارة وادخلى الطبق الى فرن معتدل الحرارة حوالى ساعة حتى تنضج البطاطس ـ قطعى حبتا البطاطس الى نصفين . جوفى داخلها ـ ضعى قطع البطاطس المجوفة جانبا ثم اهرسى اللب الذى ازلته فى وعاء واضيفى اليه الجبنة والخيار المخلل واوراق الثوم المفرومة ـ صبى المزيج من جديد فى قطع البطاطس المجوفة ورشى فوق كل قطعة قليلا من الفلفل الحار .. اخبزى البطاطس فى فرن معتدل الحرارة حوالى عشر دقائق .
الكمية تكفى ٤ اشخاص
وتعطى ٤٥٥ كيلو جول (١٠٩ وحدة حرارية) للشخص الواحد

١١ ـ سلطة الفطر والفاصوليا الخضراء مع الكريما

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

□ ٢٠٠ جم من الفاصوليا الخضراء□ ٢٥٠ جم من حبات الفطر الصغيرة ال(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

□ ٢٠٠ جم من الفاصوليا الخضراء
□ ٢٥٠ جم من حبات الفطر الصغيرة المقطعة الى نصفين
□ ١٥٠ جم من خليط ثلاثة انواع مختلفة من الحبوب (جاهزة فى علب)
□ ٤ قطع مفرومة من الكرات
□ ٢٥٠ جم من الطماطم الصغيرة

التتبيل :

ـ ملعقة طعام من التتبيل الفرنسى الخالى من الزيت

ـ ملعقة طعام من الكريما الخفيفة الرائبة

ـ ملعقة طعام من البقدونس المفروم

ـ ملعقة شاى من قشر الليمون المبشور

الطريقة :

شذبى الفاصوليا الخضراء ، ثم قطعيها الى قطع من ٢ سم واسلقيها جيدا ثم صفيها واغسليها بالماء البارد وصفيها ثانية ـ اخلطى الفاصوليا الخضراء مع باقى المقادير ثم اسكبى التتبيل واخلطى المزيج جيدا

التتبيل :

اخلطى كل المقادير فى وعاء صغير

☐ اسكبى التتبيل قبل تقديم الطبق مباشرة

الكمية تكفى ٤ اشخاص

☐ وتعطى ٣١٥ كيلو جول (٧٥ وحدة حرارية) للشخص الواحد

١٢ ـ الفاصوليا الخضراء المتبله

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

☐ ٥٠٠ جم من الفاصوليا الخضراء

☐ ١/٣ فنجان من التتبيل الفرنسى الخالى من الزيت

☐ فصان مدقوقان من الثوم

☐ قرن فلفل حلو (٦٠ جم)

☐ خيارتان مخللتان متوسطتان مقطعتان (٦٠ جم)

الطريقة :

شذبى الفاصوليا الخضراء واغليها حتى تنضج ، ثم صفيها واغسليها بالماء البارد ـ اخلطى التتبيل والثوم والفلفل الحلو والخيار المخلل فى إبريق ذات سدادة ـ صبى

التتبيل فوق الفاصوليا واتركيه حوالى ساعة واحدة فى البراد قبل تقديمه
الكمية تكفى ٤ اشخاص

□ وتعطى ٩٠ كيلو جول (٢٢ وحدة حرارية) للشخص

١٣ - البطاطس والبرتقال بالنعناع

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

- □ ٧٥٠ جم من البطاطس الجديدة الصغيرة
- □ ١٥ جم من الزبدة
- □ ملعقتان شاى من قشر الليمون المبشور
- □ $\frac{1}{4}$ فنجان من عصير البرتقال
- □ $\frac{1}{4}$ فنجان من جبنة مبشورة
- □ ملعقتان طعام من النعناع المفروم

الطريقة :

اسلقى حبات البطاطس جيدا ثم صفيها - ضعى الزبدة فى المقلاة واضيفى اليها البطاطس ثم اخلطى المزيج على النار قليلا حتى تحمّر حبات البطاطس كلها - اضيفى قشر البرتقال والعصير والجبنة والنعناع
الكمية تكفى ٤ اشخاص

□ وتعطى ٨٦٥ كيلو جول (٢٠٦ وحدة حرارية) للشخص الواحد

١٤ - القنبيط (القرنبيط) مع صاحبة الجبنة

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

- □ ٥٠٠ جم من القنبيط (القرنبيط)
- □ ١٥ جم من الزبدة
- □ ٣ ملاعق شاى من الدقيق العادى
- □ فنجان من الحليب المقشود

- ¼ فنجان من جبنة منكهة مبشورة (٣٠ جم)
- قطعتان مفرومتان من الكرات
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ¼ فنجان من فتات الخبز الكامل
- رشة فلفل حلو

الطريقة :

قطعى القرنبيط الى قطع صغيرة ، اغليها جيدا حتى تنضج ثم ضعيها ورتبيها فى طبق فرن غير مسطح مقاوم للحرارة ـ ذوبى الزبدة فى مقلاة واضيفى اليها الدقيق وقلبى المزيج حوالى دقيقة ـ اسكبى الحليب وحركيه على النار حتى يغلى ويتكثف ـ ارفعى المزيج عن النار ثم اضيفى الجبنة والكرات والبقدونس .. حركى المزيج حتى تذوب الزبدة تماما ـ صبى الصلصة فوق الخضار ورشى فوقها مزيج فتات الخبز والفلفل الحلو ـ ادخلى الطبق الى فرن معتدل الحرارة حوالى ٢٠ دقيقة .
الكمية تكفى ٤ اشخاص

- وتعطى ٥٢٠ كيلو جول (١٢٤ وحدة حرارية) للشخص الواحد .

١٥ ـ سلطة الهليون والشمندر

(لا يصلح حفظ هذا السلطة فى الثلاجة)

المقادير :

- ٦ حبات كبيرة من الشمندر (٥٠٠ جم)
- ٢٤ عود هليون .

التتبيل :

ـ ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
ـ ملعقة طعام من عصير البرتقال
ـ قطعة واحدة مفرومة من الكرات الاخضر
- ½ ملعقة شاى من الزنجبيل
- ½ ملعقة شاى من العسل
ـ ملعقة شاى من الخردل الخالى من البزر

الطريقة :

اغلى حبات الشمندر كاملة دون تقشيرها حتى تنضج ـ صفيها واتركيها حتى تبرد ـ قشرى حبات الشمندر وقطعيها الى الصابع رفيعة ـ قشرى الهليون بواسطة قشرة الخضار ثم اغليها حتى تنضج ـ صفيها واغسليها بالماء البارد وقطعيها الى ثلاث قطع ـ رتبى قطع الشمندر والهليون فى طبق التقديم وصبى التتبيل فوقها قبل تقديم السلطة .

التتبيل :

اخلطى كل المقادير فى ابريق ذات سدادة

الكمية تكفى ٤ اشخاص ,

☐ وتعطى ٢٧٠ كيلو جول (٥٥ وحدة حرارية) للشخص الواحد

١٦ - خليط الجزر مع صلصة الطماطم

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

- ☐ ٤ قطع متوسطة من الجزر مقطعة (٤٨٠ جم)
- ☐ ملعقتان شاى من الزنجبيل المبشور
- ☐ ¼فنجان من الدقيق الكامل
- ☐ فنجان من الحليب المقشود
- ☐ ٣ بيضات مخفوقة قليلا
- ☐ ¼ملعقة شاى من جوزة الطيب
- ☐ ملعقتا طعام من اوراق الثوم المفرومة

صلصة الطماطم :

- ☐ ٤٢٥ جم من الطماطم
- ☐ ملعقتا شاى من دقيق الذرة
- ☐ ملعقتا شاى من السكر
- ☐ ملعقة طعام من الماء

الطريقة :

اغلى الجزر حتى ينضج ثم صفيه ـ اخفقى الجزر والزنجبيل فى الخلاط ـ اخلطى الدقيق فى قدر صغير مع الحليب وحركى المزيج على النار حتى يغلى ويتكثف ـ ارفعى المزيج عن النار وصبيه فى الخلاط مع البيض وجوزة الطيب ، ثم اضيفى اوراق الثوم المفرومة ـ صبى المزيج فى اربعة اطباق مقاومة للنار مدهونة (سعة فنجان واحد) وضعى الاطباق فى طبق التقديم ـ صبى كمية كافية من الماء الساخن بشكل يغطى نصف جوانب الاطباق ، ثم غطى الاطباق بورق الالومنيوم ـ اخبزى الاطباق فى فرن معتدل الحرارة حوالى ٤٥ دقيقة حتى تجمد ـ اقلبيها فى اطباق التقديم وقدميها مع صلصة الطماطم .

صلصة الطماطم :

اخفقى الطماطم فى الخلاط ثم صفيها ـ اخلطى الطماطم فى قدر مع دقيق الذرة المخلوط بالماء والسكر ـ حركى المزيج على النار حتى يغلى ويتكثف

الكمية تكفى ٤ اشخاص

☐ وتعطى ٤٠٠ كيلو جول (٩٥ وحدة حرارية) للشخص الواحد .

الوجبات

١٧ ـ دجاج جزر اليونان بالليمون

(تكفى أكلتين كل منهما ٢٩٠ سعراً حرارياً)

المقادير :

عدد ٢ صدور دجاج بدون الجلد والعظم (من فرخة متوسطة)

– ملح وفلفل .

– ملعقتان زيت نباتى

– نصف ثوم مقسوم نصفين

- فنجان ونصف قرع مقطع (أو كوسة)
- نصف ملعقة شاى بهارات
- ملعقتان ماء
- ملعقة بقدونس
- نصفين ليمون

الطريقة :

- يوضع الدجاج بين ورق الزبد حيث تفلطح الى سُمْك ١ سم ، ثم تدهن بالليمون مع إضافة الملح والفلفل .
- يسخن الزيت والثوم فى وعاء من التيفال على نار متوسطة ثم اضف الدجاج حيث تغطى وتحمى حتى تصفى من الماء لمدة ٥ دقائق على كل ناحية . انشل الدجاج واحفظه ساخنا . انشل الثوم ، ثم اضف القرع أو الكوسة والبهارات الى الوعاء حيث تطبخ وتقلب لمدة ثلاث دقائق اضف الماء وعصير الليمون وتقلب وتطبخ لمدة دقيقتان .

ضع الدجاج على الأطباق مع خلطة القرع أو الكوسة فى نصفين متساويين حيث ترش بالبقدونس وتزوق بفصوص الليمون .

١٨ - شوادر التونة

(تكفى وجبتين كل منهما ٣٣٩ سعراً حرارياً) .

المقادير :

- نصف فنجان بصل مخرط
- ١,٧٥ فنجان ماء
- نصف ملعقة زعتر
- ربع فنجان جزر
- نصف فنجان لبن

– ملح .
– ليمون مقطع .
– ملعقتان من الزبد .
– ٢ بطاطس متوسطة (½ كيلو) مقشرة ومقطفة .
– نصف ملعقة فلفل .
– علبة تونة (٢٠٠ جرام)
– ملعقة ونصف عصير ليمون .
– ملعقتان بقدونس .

الطريقة :

يحمى البصل فى الزبد ٥ دقائق ، اضف الماء والبطاطس والزعتر والفلفل تغلى وتغطى وتسبك حتى تصبح البطاطس طرية (لمدة ٥ دقائق) توضع فى الخلاط . تضرب حتى تصبح ناعمة وتعاد للطاسة . يضاف اليها باقى الأشياء ماعدا البقدونس والليمون .

تسبك ٥ دقائق ثم توضع فى طبقين وترش بالبقدونس وتقدم مع الليمون .

ملحوظة : يمكن استبدال التونة بلحم أو سمك أو دجاج . بشرط إزالة جلد الدجاج دائما قبل استخدامه وأن يحتوى اللحم المستخدم على أقل كمية ممكنة من الدهن

١٩ – السبانخ بالبيض

(تكفى اربعة وجبات كل منها تعطى ١١٥ سعراً حرارياً) .

المقادير :

– نصف كيلو سبانخ
– اربعة بيضات

- ملح وفلفل

الطريقة :

تغسل السبانخ ثم تغلى على النار مع نصف كوب ماء لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج ثم تصفى من الماء جيداً .

توضع السبانخ فى طبق فرن ، ويعمل بها أربعة فجوات يكسر بها البيض ثم توضع فى فرن ساخن لمدة ١٠ دقائق أو حتى يتجمد البيض قليلا .. يوضع الملح والفلفل وتقدم .

٢٠ - طماطم سافورى

(تكفى اربعة وجبات يعطى كل منها ١١٠ سعراً)

المقادير :

- ٤ طماطم كبيرة .
- بصلة صغيرة مقطعة
- ٥٠ جم لحم بارد أو فراخ (مع ضرورة إزالة صدور الدجاج وأن يحتوى اللحم على أقل كمية ممكنة من الدهن) .
- ٥٠ جم جبن شيدر
- ملح وفلفل

الطريقة :

ينزع الجزء الأعلى من الطماطم وتقور ويؤخذ الجزء الدائرى ويمزج فى سلطانية من اللحم المقطع والبصل والجبن ويملح بالملح والفلفل . ثم تحشى الطماطم بهذا الخليط ثم تغطى بالجزء الآخر (الذى أزيل من الطماطم) وتخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة .

٢١ ـ اللحم المشوى بالليمون

(يكفى وجبتين كل منها ٣٠٠ سعراً حرارياً)

المقادير :

– شريحتان من اللحم (ستيك كل منهما حوالى سدس كيلو)
– ملعقة كبيرة من السمن الصناعى
– فلفل مطحون حديثا .
– ليمون .

الطريقة :

تزال الدهون من اللحم ثم تتبل بالفلفل ، تُسخن الشواية جيداً ثم يوضع عليها اللحم وتضاف اليها السمن وتشوى لمدة ٣ – ٨ دقائق من كل جهة (حسب الرغبة) تقدم معها شرائح الليمون .

٢٢ – السمك المشوى بالليمون

(تكفى وجبتين تعطى كل منهما ١٥٤ سعراً حرارياً)

المقادير :

– عد ٢ سمك ثلث كيلو (كل واحدة)
– ملعقة كبيرة كرفس مقطع .
– ليمون .

الطريقة :

ينظف السمك ويفتح من الداخل وينظف ، ويمكن ترك الرأس أو نزعها حسب الطلب ويعمل بها فتحات بالسكين على الجوانب تملح السمك من الداخل

والخارج وتوضع أسفل الشواية الساخنة لمدة ٦ – ٧ دقائق من كل ناحية . تجمل الفتحات التى فى السمكة بالكرفس وتقدم ساخنة مع الليمون .

٢٣ – كسرولة اللحم

(تكفى أربعة وجبات كل منها ٤٢٤ سعراً حرارياً) .

المقادير :

– ملعقة كبيرة من الزبد – نصف كيلو جزر – بصلة مقطعة – ملح وفلفل – راس توم مدقوق – ٥٠ جم عش غراب (شامبنيون) – نصف كيلو لحم للشوى – ٢ كوب شوربة .

الطريقة :

– يسيح نصف مقدار الزبد فى طاسة ثم يضاف البصل والثوم حتى يطرى ، تضاف اللحمة بعد تقطيعها إلى مكعبات صغيرة ويستمر فى التقليب على النار حتى تحمر اللحمة من جميع الجهات . يكحت الجزر ويقطع ترنشات طولية ثم يضاف الى اللحم ومعها الشوربة ، يخبز فى فرن متوسط الحرارة حوالى ساعة ونصف ثم يضاف عش الغراب السابق طيه فيما تبقى من الزبد ثم يدخل الفرن مرة أخرى لمدة نصف ساعة ويضبط الملح ويقدم .

٢٤ – كسرولة الدجاج

(تكفى اربعة وجبات كل منها يعطى ٣٦٥ سعراً حرارياً) .

المقادير :

– ملعقتان زبد (أو زيت) – ١٠٠ جرام عش غراب – بصلة كبيرة مقطعة – ٢ كوب شوربة فراخ – راس ثوم مدقوق – ملح وفلفل – دجاجة كبيرة (كيلو جرام) .

الطريقة :

يسيح نصف مقدار الزبد فى طاسة ثم يضاف اليها البصل والثوم حتى يصير اللون أصفر ثم تنقل الى كسرولة ، ويوضع باق الزبد فى الطاسة وتحمر الدجاجة بعد تقطيعها الى أربعة اجزاء حتى تحمر جميع الجهات ثم تنقل الى الكسرولة ثم يضاف اليها الشوربة والملح والفلفل وتخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة ثم يضاف اليها عش الغراب وتدخل الفرن لمدة نصف ساعة أخرى أو حتى يتم نضجها تماما .

٢٥ – محشى الكرنب باللحم المفروم

(تكفى اربعة وجبات تعطى كل منها ٢٢٠ سعراً حرارياً) .

المقادير :

– نصف كيلو لحم مفروم – ملعقة كبيرة كرفس مقطع – بصلة كبيرة مقطعة – (٨ – ١٢) ورقة كرنب – راس ثوم مدقوق – كوب شوربة فراخ – ملح وفلفل .

الطريقة :

يغسل ورق الكرنب ويُغلى فى ماء مملح قليلاً لمدة ٥ دقائق وفى أثناء ذلك يحضر اللحم والثوم والكرفس فى سلطانية ويتبل بالملح والفلفل .

تنزع أوراق الكرنب فى الماء وتقطع وتحشى بخليط اللحم وتلف اوراق الكرنب على هيئة اصابع ترص فى طبق فرن بعد دهانه خفيفا بالسمن وتصب فوقها الشوربة وتدخل فى فرن متوسط الحرارة لمدة ثلاث أرباع الساعة تقريبا .

٢٦ – الدجاج المقلى مع الكستناء

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

☐ ٣ قطع صدور الدجاج (١١٥ جم للفيليه الواحد)

- ☐ ملعقتا شاى من الزبيب
- ☐ فص ثوم مدقوق
- ☐ ملعقة شاى من الزنجبيل
- ☐ حزمة كبيرة من الكرفس مفرومة (١٠٠ جم)
- ☐ ٤٠ جم من الفطر المقطع
- ☐ ١/٢ فنجان من حبوب الكستناء المقطعة (٥٠ جم)
- ☐ قطعتان من الكرات مفرومتان
- ☐ ملعقتا شاى من دقيق الذرة
- ☐ ١/٤ فنجان من الماء

الطريقة :

قطعى الدجاج الى اصابع رفيعة واقطعيها فى وعاء مع نصف صلصة الصويا ـ سخنى الزيت فى الصاج او فى المقلاة واضيفى اليه الثوم والزنجبيل ثم الدجاج ـ اقلى الدجاج حتى تنضج ـ اضيفى الكرفس والفطر والكستناء والكرات واقلى المزيج حوالى دقيقة ـ اخلطى دقيق الذرة مع باقى صلصة الصويا والماء ـ اضيفى هذا المزيج الى مزيج الدجاج وحركيه على النار حتى يغلى ويتكثف
الكمية تكفى ٤ اشخاص

- ☐ وتعطى ٥٦٠ كيلو جول (١٣٣ وحدة حرارية) للشخص الواحد .

٢٧ ـ الدجاج مع الثوم والخردل

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

- ☐ ٤ فيليه صدور دجاج (١١٥ جم للفيليه الواحد)
- ☐ ملعقتا شاى من الخردل (الفرنسى)
- ☐ ملعقتا شاى من الزيت
- ☐ ١/٢ فنجان من الماء
- ☐ مكعب صغير من مرق الدجاج
- ☐ ملعقتا شاى من دقيق الذرة

- ملعقتا اضافيتان من الماء
- ½ فنجان من الحليب المقشود
- ملعقتا طعام من اوراق الثوم المفرومة

الطريقة :

ادهنى الدجاج بالخردل ـ سخنى الزيت فى مقلاة ـ واضيفى اليه الدجاج ـ اقلى الدجاج حتى يحمر ـ اضيفى الماء ومكعب المرق واتركى المزيج مكشوفا على النار عشر دقائق مع اضافة الماء اليه ـ اضيفى هذا المزيج الى مزيج الدجاج مع دوام تحريكه على النار حتى يغلى ويتكثف ـ اسكبى الحليب واوراق الثوم المفرومة واعيدى تسخين المزيج قبل تقديمه .

الكمية تكفى ٤ اشخاص

- وتعطى ٧٣٥ كيلو جول (١٧٥ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٢٨ ـ الدجاج مع الزنجبيل والمشمش

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

- ٤ فيليه صدور دجاج (١١٥ جم للفيليه الواحد)
- ملعقة طعام من الزيت

صلصة المشمش :

ـ قطعة مقشرة من الزنجبيل (٢ سم)
- ¾ فنجان من شراب المشمش

ـ ملعقة شاى من صلصة الصويا الخفيفة
ـ ملعقة شاى من دقيق الذرة
ـ ملعقة شاى من الماء
ـ قطعة من الكرات الاخضر المفروم
- ¼ ملعقة شاى من الكمون

قطعى كل قطعة فيليه الى اصابع – سخنى الزيت فى مقلاة واضيفى اليه الدجاج – اقلى الدجاج مع تحريكه حتى يحمر – ارفعى الدجاج من المقلاة وضعيه فى طبق التقديم مع الصلصة

صلصة المشمش :

قطعى الزنجبيل الى شرائح رفيعة ثم افرمى هذه الشرائح واخلطيها فى مقلاة واحدة مع شراب المشمش وصلصة الصويا ـ اغلى المزيج ثم اضيفى اليه دقيق الذرة والماء ـ حركى الصلصة على النار حتى تغلى وتتكثف ثم اضيفى اليها الكرات والكمون الكمية تكفى ٤ اشخاص

□ وتعطى ٨٧٠ كيلو جول (٢٠٨ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٢٩ ـ الدجاج مع صلصة الفول والفلفل

(لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

- □ ٤ قطع من فيليه افخاذ الدجاج (٣٧٥ جم للفيليه الواحد)
- □ ملعقتا طعام من الفول المغسول والمهروس
- □ ملعقتا طعام من صلصة الصويا الخفيفة
- □ فصان مدقوقان من الثوم
- □ ملعقتا شاى من الزنجبيل المبشور
- □ ملعقتا طعام من الماء
- □ قطعة من فليفله خضراء متوسطة مقطعة (١٥٠ جم)
- □ قطعة فيلفة حمراء متوسطة مقطعة (١٥٠ جم)
- □ بصلة متوسطة مقطعة الى شرائح (١٢٠ جم)
- □ ملعقتا شاى من دقيق الذرة
- □ ¼ فنجان اضافى من الماء
- □ فنجان من الأرز المطبوخ

قطعى كل قطعة دجاج عند مفصلها الى قطعتين ـ اخلطى الدجاج فى وعاء مع الفول وصلصة الصويا والثوم والزنجبيل ـ وانقعى المزيج حوالى ساعة أوضعيه فى البراد وغطيه طوال الليل ـ سخنى الماء فى مقلاة كبيرة ثم اضيفى مزيج الدجاج ـ اقلى الدجاج مع دوام تقليبه لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج على النار دقيقتين ـ اضيفى

دقيق الذرة وكمية الماء الاضافية ـ وحركى المزيج على النار حتى يغلى ويتكثف ـ قدمى الدجاج مع الارز
الكمية تكفى ٤ اشخاص
وتعطى ١٩٠ كيلو جول (٢٨٤ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٣٠ ـ الدجاج الحار

حضرى هذا الطبق قبل يوم تنكيها لطعمه ، ويمكنك حفظه فى الثلاجة حوالى شهرين

المقادير

- ☐ بصلة صغيرة مفرومة (٨٠ جم)
- ☐ ٤ فيليه افخاذ دجاج (٧٥ جم) للواحد
- ☐ فصى صوم مدقوق
- ☐ ملعقتا طعام من الحبق المفروم
- ☐ حبة طماطم متوسطة مقشرة ومقطعة (١٠٠ جم)
- ☐ ملعقة طعام من صلصة الطماطم
- ☐ مكعب صغير من مرق الدجاج
- ☐ ½فنجان من الماء
- ☐ حزمة صغيرة مفرومة من الكرفس (٨٠ جم)
- ☐ قطعة فليفلة حمراء صغيرة مقطعة (١٠٠ جم)
- ☐ ½جزرة متوسطة مقطعة (٨٠ جم)
- ☐ ملعقتا شاى من دقيق الذرة
- ☐ ملعقتا طعام اضافيتان من الماء

الطريقة :

اخلطى البصل والدجاج فى طبق فرن مقاوم للحرارة ـ اضيفى الثوم والحبق والطماطم وصلصة الطماطم ومكعب المرق والماء والكرفس وقطع الفليفلة والجزرة ـ غطى المزيج واخبزيه فى فرن معتدل الحرارة لمدة (٣٠) دقيقة حتى ينضج الدجاج ـ اضيفى دقيق الذرة وكمية الماء الاضافية ـ واتركى المزيج فى الفرن عشر دقائق اخرى حتى يغلى ويتكثف

الكمية تكفى ٤ اشخاص

☐ وتعطى ٥٢٥ كيلو جول (١٢٥ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٣١ ـ سندويتشات الدجاج المتبلة

(لا يصلح حفظ هذه السندويتشات فى الثلاجة)

المقادير :

١١٥ جم فيليه صدر دجاج

☐ بصلة متوسطة مفرومة (١٢٠ جم)

☐ فصى ثوم مدقوق

☐ ملعقة طعام من الماء

☐ ٤٢٥ جم من الطماطم

☐ قرن فلفل حار مفروم

☐ ½ فنجان من الفاصوليا

☐ فنجان من اوراق الخس المفرومة (٦٠ جم)

☐ ٤ قطع خبز مستديرة

☐ ½ فنجان من جبنة منكهة لذيذة (٦٠ جم)

الطريقة :

اسلقى الدجاج او اشويه ، ثم اتركيه حتى يبرد وقطعيه قطعا صغيرة ـ اخلطى البصل والثوم والماء فى مقلاة ، وحركى المزيج على النار حتى يصبح البصل طريا ـ اضيفى الطماطم المهروسة والفلفل ، واغلى المزيج ـ خففى درجة الحرارة حتى يتم امتصاص كل السائل تقريبا مع تحريك المزيج من وقت لاخر ـ اضيفى الدجاج ونصف كمية الفاصوليا ثم باقى الفاصوليا المهروسة ـ واعيدى تسخين المزيج مع دوام تحريكه ـ رتبى اوراق الخس فى قطع الخبز الساخنة وضعى فوقها مزيج الدجاج ثم طبقه الجبنة

الكمية تكفى ٤ اشخاص

☐ وتعطى ١٢١٠ كيلو جول (٢٩٠ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٣٢ ـ الدجاج بالكريما والفلفل الحلو

(لا يصلح حفظ هذا الدجاج فى الثلاجة)

المقادير :

- ☐ ٤ فيليه صدور دجاج (١١٥ جم للفيليه الواحد)
- ☐ ½ فنجان من الكريما الرائبة الخفيفة
- ☐ مكعب مرق دجاج صغير
- ☐ ملعقتا طعام من الماء
- ☐ ملعقة طعام من الفلفل الحلو
- ☐ ملعقة طعام من صلصة الطماطم
- ☐ قطعة فليفلة حمراء متوسطة مفرومة (١٥٠ جم)
- ☐ قطعة فليفلة خضراء متوسطة مفرومة (١٥٠ جم)

الطريقة :

قطعى فيليه الدجاج الى اصابع ـ اخلطى الكريما ومكعب المرق والماء والفلفل الحلو وصلصة الطماطم فى وعاء كبير ثم اغلى المزيج ـ صبى قطع الدجاج وقطع الفليفلة فى الوعاء ثم خففى درجة الحرارة واتركى المزيج مكشوفا على النار حوالى ٣ دقائق حتى ينضج الدجاج

الكمية تكفى ٤ اشخاص

- ☐ وتعطى ٨٦٠ كيلو جول (٢٠٥ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٣٣ ـ الدجاج مع مكرونة

Vegeroni

هى مكرونة ترتكز على عدة انواع من الخضار ولا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة

المقادير :

- ☐ ١١٥ جم من فيليه صدر دجاج
- ☐ ١٥ جم من الزبدة
- ☐ ٤ قطع مفرومة من الكرات الاخضر
- ☐ ١٢٥ جم من الفطر

- ☐ ملعقتا طعام من الدقيق العادى
- ☐ فنجان من الحليب المقشود
- ☐ ¼ فنجان من فتات الخبز
- ☐ ملعقة طعام من جبنة مبشورة
- ☐ ملعقتا شاى من البقدونس المفروم

الطريقة :

اسلقى فيليه الدجاج أو اشويه حتى ينضج ـ اتركيه مبرد ثم قطعيه ـ ذوبى الزبدة فى مقلاة وأضيفى اليها الكرات المفروم والفطر المقطع ـ اضيفى الدقيق وحرّكى المزيج على النار دقيقة واحدة ـ صبى الحليب والماء ومكعب المرق تدريجيا ، وحرّكى المزيج على النار حتى يغلى ويتكثف ـ ارفعى المزيج عن النار ثم اسكبى الدجاج والمكرونة ـ وزعى المزيج فى اربعة اطباق فرن مقاومة للحرارة (سعة ¾ فنجان للطبق الواحد) ـ زينى الطبق بفتات الخبز والجبنة والبقدونس ـ ادخلى الاطباق الى فرن معتدل الحرارة حوالى ١٥ دقيقة حتى تحمرّ

الكمية تكفى ٤ اشخاص

- ☐ وتعطى ١١٤٠ كيلو جول (٧٢ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٣٤ ـ كباب الدجاج

انقعى ١٢ سيخا خشبيا فى الماء حوالى ساعة حتى لا تحترق خلال شويها (لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة)

المقادير :

٤ فيليه صدور دجاج (١١٥ جم للفيليه الواحد)

- ☐ ملعقتا طعام من صلصة الصويا الخفيفة
- ☐ ملعقتا شاى من الزيت
- ☐ فصى ثوم مدقوق
- ☐ ملعقة شاى من الزنجبيل المقطع
- ☐ ١٢ حبة فطر صغيرة مقسمة الى قسمين (٢٢٥ جم)
- ☐ ١٢ حبة طماطم صغيرة (٧٠ جم)

- ☐ قطعة فليفله خضراء صغيرة مفرومة (١٠٠ جم)
- ☐ ٤ شرائح مقطعة من الاناناس (٥٠ جم) للقطعة الواحدة

الطريقة :

قطعى الدجاج الى قطع من ٢ سم ـ اخلطى قطع الدجاج مع صلصة الصويا والزيت والثوم والزنجبيل فى وعاء واحد ـ انقعى المزيج حوالى ساعة او احفظى مزيج الدجاج فى البراد طوال الليل ـ شبكى قطع الدجاج والفطر والطماطم وقطع الفليفلة والاناناس فى اسياخ ـ اشوى هذه الاسياخ على مهل مع دوام دهنها بالتقطيع على الجهتين

الكمية تكفى ٤ اشخاص

- ☐ وتعطى ٨٠٠ كيلو جول (١٩٠ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٣٥ ـ اسياخ (شيش) اللحم بالفلفل

ضعى اسياخ اللحم فى البراد قبل شويها للحصول على افضل النتائج ، ويمكنك حفظ الاسياخ فى الثلاجة لمدة حوالى شهر

المقادير :

- ☐ ٢٥٠ جم من اللحم المفروم
- ☐ ملعقة شاى من الزنجبيل المبشور
- ☐ قرنان صغيران مفرومان من الفلفل الاخضر
- ☐ ملعقة شاى من الكركم (العقدة الصفراء)
- ☐ ملعقة من الكرات مفرومة
- ☐ فصى ثوم مدقوق
- ☐ ملعقتا شاى من الزيت
- ☐ ملعقة شاى من مسحوق الكارى

الصلصة :

- ☐ ٣ قطع مفرومة من الكرات
- ☐ ملعقة شاى من قرن فلفل احمر مفروم

- ☐ $\frac{1}{4}$ فنجان من زبدة الفستق
- ☐ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- ☐ $\frac{1}{4}$ فنجان من الماء

الطريقة :

اخلطى كل المقادير جيدا ثم وزعى المزيج الى ٨ اقسام ـ لفى كل قسم حول نصف سيخ خشبى ـ اشوى الاسياخ حتى تحمر وتنضج جيدا مع تقليبها مرة واحدة ـ قدمى اسياخ اللحم ساخنة مع الصلصة

الصلصة :

اخلطى الكرات وقرن الفلفل المفروم وزبدة الفستق ، وعصير الليمون الحامض والماء فى وعاء واحد ، وحرّكى الصلصة حتى تمتزج جيدا وتسخن

☐ تعطى ٩٩٠ كيلو جول (٢٣٦ وحدة حرارية) للشخص الواحد

ملحوظة : ضرورة إزالة صدور الدجاجَ قبل استخدامه وأن يحتوى اللحم المستخدم على أقل كمية من الدهن

الحلوى

(يستعمل فيها محاليل للتحلية من السكارين أو السويتنر)

٣٦ – بودنج الفراولة (التوت)

(هذا المقدار يكفى ٤ وجبات فى كل منها ١١٠ سعر حرارى)

المقادير :

- نصف كيلو فراولة (أو توت)
- محلول للتحلية (سكارين)
- ٢ ملعقة كبيرة ماء
- ٤ زلال بيض

الطريقة :

ضع الفراولة أو التوت فى كسرولة مع محلول التحلية والماء على النار حتى الغليان ، حوالى ٥ دقائق ، ثم اضربها بالمضرب الكهربائى حتى تصبح بيوريه اضرب بياض البيض حتى يصبح سميكا ثم يقلب على الفاكهة المهروسة ثم يغرف فى الأطباق ويجمل بوحدات من الفراولة أو التوت ويحفظ فى الثلاجة عدة ساعات .

٣٧ – البرتقال المتبل

(يكفى ٤ وجبات فى كل منها ٥٠ سعر حرارى)

المقادير :

- ٤ برتقالات كبار
- ٢ كوب ماء
- نصف ملعقة شاى من القرفة المطحونة
- نصف ملعقة شاى جوزة الطيب مطحونة
- محلول للتحلية .

الطريقة :

- يقشر البرتقال ويقطع الى ترنشات ، يغلى الماء والتوابل ثم تضاف للترنشات ويترك على نار هادئة ٣ - ٤ دقائق ويضاف محلول التحلية أو السكارين حسب الرغبة ، يترك ليبرد ثم يوضع فى الثلاجة عدة ساعات .

٣٨ - ميرانج التفاح

(يكفى ٤ وجبات فى كل منها ١١٠ سعراً حرارياً)

المقادير :

- $\frac{٣}{٤}$ كيلو تفاح
- (٣ - ٤) ملاعق ماء
- محلول للتحلية (سكارين)
- ٤ زلال بيض .

الطريقة :

يقشر التفاح وينزع البذر من الداخل ويقطع الى ترنشات ويوضع فى كسرولة مع الماء والسكارين يوضع على النار ويترك حتى يغلى على نار هادئة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة . ثم يغرف فى اطباق فرن مدهونة خفيفا بالزبدة ، يضاف بعض نقط من محلول التحلية الى زلال البيض ويضرب حتى يصبح سميكا (ميرانج) ويُغطى التفاح بزلال

البيض المضروب ويُخبز فى فرن بارد (١٥٠ درجة) لمدة ٢٠ دقيقة .

٣٩ – الفراولة بالزبادى (أو الحرنكش)

(تكفى اربعة مقادير كل منها ٧٠ سعر حرارى)

المقادير :

- نصف كيلو فراولة (حرنكش)
- (٢ – ٤) ملاعق كبيرة ماء
- محلول للتحلية أو السكارين .
- ٢ كرتونة زبادى صغيرة .

الطريقة :

تغسل الفراولة جيداً ثم توضع على النار فى كسرولة مع الماء ومحلول التحلية لمدة ١٠ دقائق حتى تنضج ثم يضرب بالمضرب الكهربائى . يضاف السكارين حسب الرغبة . ا تركيه يبرد ثم يقلب فى الزبادى ويقدم مثلجا .

٤٠ – فروست التفاح السعيد

(تكفى وجبتين فى كل منها ١١٤ سعراً)

المقادير :

- تفاحة كبيرة (ربع كيلو) أو مايوازيها من التفاح .
- نصف فنجان عصير تفاح غير محلاه
- ملعقة عسل أبيض
- ملعقة بشر قشر الليمون
- بياض بيضة تضرب حتى تصبح طرية
- ربع فنجان ماء صودا

- قرفة ونعناع

الطريقة :

قشرى وقطعى التفاح . يوضع مع العصير وتغلى وتغطى وتقلل الحرارة وتطهى حتى يصبح التفاح طريا لمدة (٥ - ١٠) دقائق ضعى المحتويات فى الخلاط ، وأضيفى العسل وبشر الليمون والفانيليا تضرب حتى تصبح ناعمة ، تبرد لدرجة معتدلة اضيفى بياض البيض .. تثلج فى طبق صغير لمدة ساعتين ثم تكسى وتضرب ثم تغطى وتثلج حتى تصبح جامدة توضع لمدة ربع ساعة فى درجة حرارة الغرفة قبل التقديم تقسم الى قسمين ثم يضاف اليها ملعقتان ماء الصودا على كل طبق ثم ترش بالقرفة وتزوق بالنعناع .

٤١ - بارفيه الصباح

(تكفى وجبتين فى كل منهما ٢٩٨ سُعراً حرارياً)

المقادير :

- فنجان ونصف من الزبادى قليل الدسم
- ربع فنجان عصير اناناس
- نصف ملعقة جوزة الطيب .
- فنجان فراولة طازجة
- موزة مقطعة
- فنجان ونصف كورن فليكس غير محلاة
- ملعقتان جوز هند محمص غير محلاة .

الطريقة :

اضيفى الزبادى الى عصير الاناناس وجوزة الطيب ، تضرب جيداً وتقطع الفراولة مع الابقاء على اثنتين سليمتين للزواق ، يُطبخ الموز والفراولة .

توضع فى أطباق زجاجية من الكورن فيلكس والفاكهة والزبادى . منعها بالزبادى . رشى جوز الهند وزوقيه بالفراولة .

٤٢ ـ شراب الفروالة واللبن

يمكنك تحضير الشراب قبل ثلاثة ايام من تقديمه شرط حفظه مغطى فى الثلاجة

المقادير :

- ☐ ½ فنجان من السكر (١٢٥ جم)
- ☐ ½ فنجان من الماء
- ☐ ملعقة طعام من عصير الفروالة
- ☐ ٢٥٠ جم من الفراولة
- ☐ ٢٠٠ جم من اللبن القليل الدسم
- ☐ بياض بيضة واحدة

الطريقة :

اخلطى السكر والماء وعصير الفراولة فى وعاء واحد ـ حرّكى المزيج على النار دون تركه يغلى حتى يذوب السكر تماما ـ اغلى المزيج ثم خففى درجة الحرارة واتركيه مكشوفا على النار دون تحريكه حوالى خمس دقائق حتى يتكثف ـ اتركى شراب السكر يبرد بحسب درجة حرارة القرفة ـ ضعى المزيج فى البراد حتى يبرد ـ اخلطى الفراولة واللبن حتى يصبح المزيج طريا ـ اسكبى شراب السكر واخفقى المزيج جيدا ـ صبى المزيج فى قالب مستطيل وغطيه بورق الالومنيوم واتركيه فى الثلاجة عدة ساعات حتى يجمد ـ اكسرى المزيج المثلج بواسطة شوكة واضيفى بياض البيضة المخفوقة ـ اعيدى المزيج الى القدر وغطيه ثم اتركيه فى الثلاجة عدة ساعات حتى يجمد

الكمية تكفى ٤ اشخاص

- ☐ وتعطى ٧٢٠ كيلو جول (١٧٢ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٤٣ ـ أيس كريم فاكهة مع اللبن

PessionFruit

يمكنك تحضير الآيس كريم قبل ثلاثة ايام من تقديمه بشرط حفظه فى الثلاجة مغطى بورق الالومنيوم

المقادير :

- ☐ ¼ فنجان من العسل
- ☐ ٤٠٠ جم من اللبن العادى القليل الدسم
- ☐ ملعقتا شاى من الجيلاتى
- ☐ ملعقة طعام من الماء
- ☐ بياض بيضتين
- ☐ حبتان متوسطتان من فاكهة PessionFruit

الطريقة :

اخلطى العسل واللبن فى وعاء واحد ـ رشى الجيلاتى فوق الماء واتركيه حتى يذوب فوق قدر من الماء الساخن ، دعيه يبرد دون ان يجمد ـ صبيه فى مزيج اللبن ، ثم اسكبيه فى قالب مستطيل وغطيه بورق الالومنيوم وضعيه فى الثلاجة حوالى ساعتين حتى يجمد ـ انقلى مزيج اللبن الى وعاء الخلاط الكهربائى الصغير واخفقيه جيدا حتى يتكثف وينتفخ ثم انقليه الى وعاء كبير اخفقى بياض البيض حتى ينتفخ ثم صبى بياض البيض وفاكهة PessionFruit فى مزيج اللبن ـ اسكبى المزيج من جديد فى قالب مستطيل وغطيه ثم احفظيه فى الثلاجة حوالى ثلاث ساعات حتى يجمد

☐ يعطى ٢١٥ كيلو جول (٥٠ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٤٤ ـ كعكة البندق والفراولة

لا يصلح حفظ هذه الكعكة فى الثلاجة وهى تعادل عشر قطع خاصة للذين يتبعون حمية غذائية

المقادير :

- ٤ بيضات
- ١/٤ فنجان من السكر الاسمر (٦٠ جم)
- ١/٣ فنجان من الدقيق الذاتى الاختمار (٥٠ جم)
- ١/٣ فنجان من البندق المطحون (٤٠ جم)

حشوة الفراولة :

- فنجان من جبنة ريكوتا (٢٠٠ جم)
- ملعقة طعام من مربى الفراولة القليلة بالواحدت الحرارية (٢٥٠ جم من الفراولة)

كريما ريكوتا :

- ٢/٣ فنجان من جبنة ريكوتا (١٢٥ جم)
- ١/٣ فنجان من الكريما
- ملعقة شاى من الفانيليا

الطريقة :

ادهنى قالبا دائريا عميقا (٢٠ سم) وغطى قاعدته بورق مضاد للنش ، ثم ادهنى الورق قليلا ـ اخفقى البيض والسكر فى وعاء صغير بواسطة الخلاط الكهربائى حتى يتكثف ويصبح قشديا ـ اسكبى الدقيق المنخول والبندق ـ صبى المزيج فى قالب جاهز واخبزيه فى فرن معتدل الحرارة حوالى ٣٠ دقيقة ـ ثم اقلبيه على شبكة سلكية حتى يبرد ـ عندما تبرد الكعكة ، اقطعيها الى نصفين افقيا ـ ضعى نصف الكعكة على طبق تقديم وابسطى الحشوة ـ ثم ضعى النصف الثانى منها فوقها ـ ادهنى كريما ريكوتا فوق الكعكة وزيينها بحبات الفراولة والبندق ثم ضعى الكعكة فى البراد عدة ساعات

حشوة الفراولة :

اخفقى الجبنة والمربى ونصف حبات الفراولة جيدا حتى تحصلين على مزيج طرى ـ احتفظى بباقى حبات الفراولة للتزيين

كريما ريكوتا :

اخلطى كل المقادير فى وعاء واحد حتى يصبح المزيج طريا

☐ ويعطى ٧٢٠ كيلو جول (١٧٢ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٤٥ ـ حلويات قوس قزح Rainbow

يمكنك تحضير الهلام والكاسترد قبل يوم من تقديمهما

احفظيهما مغطيان فى البراد ولا يصلح حفظهما فى الثلاجة

المقادير :

☐ ظرف (٩ جم) من هلام المانجو وال Pessionpruit

☐ ٤٢٥ جم من الكرز الاحمر

كاسترد الفانيليا :

☐ ٣٧٥ ميليليتر من الحليب المقشود المتبخر

☐ بيضة واحدة مخفوقة قليلا

☐ ¼فنجان من السكر الاسمر (٦٠ جم)

☐ ملعقة طعام من الدقيق العادى

☐ ¼فنجان من الماء

☐ ملعقة شاى من الفانيليا

الطريقة :

حضرى الهلام كما هو وارد على العلبة ثم صبيه فى قالب مستطيل واتركيه يبرد قبل ادخاله الى البراد حتى يجمد ـ قطعى الهلام واسكبيه فى اطباق التقديم ـ زينى الاطباق بالكرز ثم بالكاسترد وضعيها فى البراد قبل تقديمهما

٤٦ ـ الكاسترد بالفانيليا

اخلطى الحليب والبيض والسكر والدقيق المنخول والماء فى وعاء واحد ـ حرّكى المزيج على النار حتى يغلى ويتكثف ـ اضفى الفانيليا وغطى سطح الكاسترد بورق النيلون منعا لتبخره ثم اتركيه يبرد بحسب درجة حرارية الغرفة

الكمية تكفى ٤ اشخاص

☐ وتعطى ٩٢٠ كيلو جول (٢٢٠ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٤٧ ـ مووس الموكا بالكريما

يمكنك تحضير المووس قبل يوم شرط حفظه مغطى فى البراد ولا يصلح حفظ المووس فى الثلاجة

المقادير :

- ☐ ٣٧٥ مليليتر من الحليب المقشود المتبخر
- ☐ بيضتان مخفوقتان قليلا
- ☐ ملعقة طعام من الكاكاو
- ☐ ملعقتا شاى من مسحوق القهوة السريعة الذوبان
- ☐ ¼ معلقة شاى من محلى سائل
- ☐ ملعقتا شاى من الجيلاتين
- ☐ ¼ فنجان من الماء
- ☐ ¼ فنجان من الكريما

الطريقة :

اخلطى الحليب والبيضتين والكاكاو ومسحوق ، ومسحوق القهوة ، والمحلى السائل فى قدر واحد ـ اخفقى هذا المزيج بواسطة الخلاط الكهربائى جيدا ثم حركيه على النار باستمرار دون تركه يغلى حتى يسخن جيدا ـ رشى الجيلاتين فوق الماء واتركيه يذوب فوق قدر من الماء الساخن ـ اسكبى اليه مزيج الشيكولاتة مع الكريما ـ صبى اربعة اطباق (سعة ½ فنجان) وضعيه جتى يجمد

الكمية تكفى ٤ اشخاص

- ☐ وتعطى ٧٢٥ كيلو جول (١٧٣ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٤٧ ـ لفافة الكعكة الأسفنجية بالبرتقال

تعادل هذه الملفافة ١٠ قطع وينبغى حفظها مغطاة فى المبراد حوالى يومين ، ولا يصلح حفظ هذه الملفافة فى الثلاجة .

المقادير :

- ☐ بياض ٤ بيضات

☐ $\frac{1}{2}$ فنجان من السكر الناعم (١٢٥ جم)
☐ $\frac{1}{2}$ فنجان من الدقيق العادى (٧٥ جم)
☐ ملعقة شاى من قشر الليمون المبشور
☐ ملعقة شاى من عصير البرتقال
☐ ٣ ملاعق طعام من السكر الناطف
☐ ملعقة شاى من القرفة

الحشوة :

☐ ملعقتا طعام من دقيق الذرة
☐ $\frac{1}{4}$ فنجان من السكر الناعم (٦٠ جم)
☐ ملعقة شاى من قشر البرتقال المبشور
☐ $\frac{1}{2}$ فنجان من عصير البرتقال
☐ $\frac{3}{4}$ فنجان من الماء
☐ صفار بيضتين

الطريقة :

مدّى قالب سويس رول قياس ٢٥ سم × ٣٠ سم بورق خاص بالخبز ثم ادهنيه جيدا ــ اخفقى بياض البيض فى وعاء الخلاط الكهربائى ــ اسكبى السكر تدريجيا واخفقيه حتى يذوب تماما ــ انقلى المزيج الى وعاء كبير واضيفى اليه الدقيق المنخول ثم مزيج قشر البرتقال والعصير . صبى المزيج فى قالب جاهز ثم ادخلى هذا القالب الى فرن بطىء الحرارة حوالى ٢٠ دقيقة حتى يصبح صلبا عند لمسة ، وتكون الكعكة باهتة اللون ــ غطى الشكبة السلكية الخاصة بالكعكة بورق خاص بالخبز (مضاد للنش) ــ انخلى ملعقتى طعام من السكر الناطف فوق الورقة ــ اقلبى الكعكة على الورق ثم ارفعيها على مهل واسحبى الورق من تحتها ــ اجعلى عند كف الكعكة طرفها الضيق نحوك ، ثم اسحبى على مهل ورق الخبز حتى تلتف الكعكة بكل ارتياح ــ اتركى الكعكة ٢٠ دقيقة ثم ابسطيها وادهنى الحشوة بشكل متساو فوق الكعكة ولفيها ثانية ــ رشى الكعكة بباقى السكر الناطف المنخول والقرفة

الحشوة :

اخلطى دقيق الذرة وقشر البرتقال والعصير والماء فى وعاء واحد – حركى المزيج فوق النار حتى يغلى ويتكثف – اسكبى صفار البيض فى المزيج وغطى سطح الحشوة بورق النيلون منعا لتخثره ثم اتركيها تبرد بحسب درجة حرارة الغرفة – حرّكى الحشوة جيدا قبل استعمالها

☐ تعطى ٦٤٠ كيلو جول (١٥٣ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٤٩ – سلات الشيكولاتة

تحتاجين لتحضير ٤ قوالب شيكولاتة لاعداد هذه الحلوة – حضرى اولا القوالب بوضعك ٣ قوالب ورقية داخل بعضها البعض للحفاظ على شكل الشيكولاتة قدر الامكان يمكنك تحضير قوالب الشيكولاتة قبل اسبوع بشرط حفظها فى علبة محكمة فى البراد ، ولا يصلح حفظ هذه القوالب فى الثلاجة .

المقادير :

☐ ملعقتا طعام من السكر الناطف
☐ ٣ ملاعق شاى من الكاكاو
☐ ٣٠ جم من الشيكولاتة المزة مذوبة
☐ $\frac{1}{2}$ملعقة شاى من الفانيليا
☐ ايس كريم قليل الوحدات الحرارية .

صلصة التوت :

☐ $\frac{3}{4}$فنجان من التوت (٩٠ جم)
☐ ملعقتا شاى من عصير الليمون الحامض
☐ ملعقتا شى من السكر المنخول

الطريقة :

اخلطى السكر المنخول والكاكاو فى وعاء ثم اضيفى الشيكولاتة والفانيليا – ادهنى مزيج الشيكولاتة فوق جانب كل قالب شيكولاتة وقاعدته ثم ضعى القوالب فى البراد حتى وقت تقديمها – ارفعى القوالب الورقية من الشيكولاتة وضعى قوالب

الشيكولاتة فى اطباق التقديم ـ صبى حوالى ربع فنجان من الآيس كريم بواسطة المغرفة الخاصة بالمثلجات فى كل قالب ـ ثم زينيه بصلصة التوت .

صلصة التوت :

اخلطى كل المقادير جيدا

الكمية تكفى ٤ اشخاص

□ وتعطى ٧٣٠ كيلو جول (١٧٤ وحدة حرارية) للشخص الواحد

٥٠ ـ مثلجات جوز الهند والموز

يمكنك تحضير هذه الحلوى المثلجة قبل ثلاثة ايام من تقديمها بشرط حفظها مغطاة فى الثلاجة

المقادير :

□ ٣٤٠ مليليتر من حليب جوز الهند
□ فنجان من الحليب المقشود
□ بيضتان
□ ¼ فنجان من السكر الناعم (٦٠ جم)
□ ملعقتا شاى من الجيلاتى
□ ¼ فنجان من الماء
□ حبة موز ناضجة متوسطة ومهروسة

الطريقة :

اخفقى حليب جوز الهند ، والحليب المقشود والبيض والسكر فى وعاء صامد (مقاوم) للحرارة ، او فى مقلاة مزدوجة فوق قدر من الماء الساخن حتى يصبح المزيج ساخنا ـ رشى الجيلاتى فوق الماء ثم ذوبيه فوق قدر من الماء الساخن ـ اتركى المزيج يبرد ـ ولا تتركيه يجمد ـ اخفقى مزيج الجيلاتين فى مزيج البيض ثم صبيه فى قالب مستطيل ـ غطى المزيج بورق الالومنيوم ثم اتركيه يجمد فى الثلاجة عدة ساعات حتى يجمد ـ قطعى المزيج ثم ضعى القطع فى وعاء كبير واخفقيها فى الخلاط

الكهربى جيدا ـ اضيفى الموز واخفقى المزيج ـ اعيدى المزيج الى القالب ثم غطيه وادخليه فى الثلاجة عدة ساعات حتى يجمد

الكمية تعادل ليترا واحدا (٤ فناجين)

□ وتعطى ٧٤٠ كيلو جول (١٧٧ وحدة حرارية) للشخص الواحد

خبز أسمر

المقادير :

$\frac{٣}{٤}$ كيلو دقيق مخلوط – ٢ كيس خميره – ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر – ٢ ملعقة صغيرة ملح – ٤ جرامات برغل – كوب زبادى قليل الدسم مخفوق – $\frac{٣}{٤}$ كوب ماء – ٢ ملعقة زبد سائل – ٢ ملعقة كبيرة عسل أسود .

الطريقة :

اخلطى $\frac{١}{٢}$ مقدار الدقيق مع البرغل والخميرة والبيكنج بودر والملح – ثم سخنى الزبادى واللبن واضيفيهما لخليط الدقيق ، ثم أضيفى الزبد للخليط وبعده العسل واخلطى المقدار جيداً .

أضيفى تدريجياً باقى مقدار الدقيق مع التقليب ، ثم انثرى قليلاً من الدقيق على سطح جاف وشكلى عليه العجينة ثم غطيها بمنشفة رطبة واتركيها فترة .

– ادهنى قالبين بالزبد وسخنى الفرن ، ثم قسمى العجينة لجزءين وشكليهما على هيئة مربعين ثم ضعى كل منهما فى قالب .

– غطى القالبين بمنشفة رطبة وأتركيهما لمدة $\frac{١}{٢}$ ساعة ، ثم ضعى الخبز وسط الفرن واتركيه لمدة ٢٥ دقيقة ، وبعد النضج اتركى الخبز حتى يبرد ثم قطعيه شرائح .

المقدار يساوى رغيفين كل منهما يساوى شريحة ، والشريحة تساوى ٨٦ سعر و٨ ملليجرامات كوليسترول وجراما واحدا الياف و٢ جرام دهون و١٨٢ ملليجرام صوديوم .

الفصل الرابع

ما .. يجب أن تعرفه عن التغذية ؟

الاحتياجات الكلية للطاقة :

وهى عبارة عن الطاقة اللازمة لحياة الكائن لأداء الوظائف الحيوية وهى فى حالة راحة تامة + الطاقة اللازمة لأداء أى عمل يكلف به .

واليك الأمثلة لكمية الطاقة اللازمة لأداء مثل هذه الأعمال لرجل وزنه المثالى : ٦٨ كيلو جرام

نوع العمل المحتاج الى طاقة	كمية طاقة اللازمة لكل كجم وزن
	كالورى (سعر حرارى)[1]
– راحة تامة	٢٤
– عمل جسمانى خفيف (عمل مكتبى)	٣٢
– عمل جسمانى متوسط الصعودة	٤٠
– عمل جسمانى شاق	٤٨

(١) ويمكن حساب الطاقة أيضا بوحدة أخرى تسمى الجول :
١ كالورى = ٤,١٨٤ جول
١ جول = ٢٤٠, كالورى

طريقة أخرى (تقريبية) لحساب الوزن المثالى

★★لحساب الوزن المثالى للإنسان يتبع الآتى :

وزن الجسم للإنسان = طول الإنسان بالسن - ١٠٠ ، ثم يخصم ١٥٪ من ناتج الطرح فى حالة الأنثى ، ١٠٪ فى حالة الرجل .

مثـال :

فى حالة الرجل وطوله ١٧٥ سم

فإن وزنه الحقيقى = ١٧٥ ـ ١٠٠ = ٧٥ كجم تقريبا

∴ $\frac{٧٥ \times ١٠}{١٠٠}$ = ٧,٥

∴ وزنه المثالى = ٧٥ ـ ٧,٥ = ٦٧,٥

٦٨ كيلو جرام تقريبا

وفى حالة المرأة التى لها نفس طول الرجل فى المثال السابق :

يكون وزنها الحقيقى = ١٧٥ ـ ١٠٠ = ٧٥ كجم تقريبا

∴ $\frac{٧٥ \times ١٥}{١٠٠}$ = ١١,٣

∴ وزنها المثالى = ٧٥ ـ ١١,٣ = ٦٤ كجم تقريبا

وبالاستعانة بمعامل النشاط الذى أودناه فى صدر هذا الكتاب يمكن معرفة مايحتاجه الانسان من الطاقة فى اليوم وهى طريقة تقريبية ولكنها تؤدى المطلوب أما الأوزان المثالية الموجودة بالجداول فهى أدق على أى حال من هذه الطريقة .

ملخص هام يحدد المكونات الرئيسية لكل مادة أو صنف غذائى وأين تجد أكبر كمية من العناصر والفيتامينات والمعادن ؟

١ ـ الغذاء الذى يحتوى اعلى نسبة من البروتينات (المواد الزلالية) : الاسماك ، منتجات البحر (قريدس ، محار سلطعون ..) الكافيار ، اللحوم ، الطيور ، الحليب ومشتقاته ، البيض ، الصويا ، اللوز ، البندق ، الجوز ، الفستق .. ، الفاصوليا ، العدس ، الحمص ، القمح ، الشعير ..

٢ ـ الغذاء الذى يحتوى اعلى نسبة من المواد الدهنية :
الزبدة ، الزيوت ، المارغرين ، الكريما ، الشحم ، الاجبان ، البيض ، البسكويت ، الحلويات ، البوظة ، الشوكولا ، الزيتون ، الحبوب الزيتية مثل الفستق ، البندق .. المايونيز والافوكاتو ..
٣ ـ الغذاء الذى يحتوى اعلى نسبة من الكوليستيرول :
النخاعات ، الزبدة ، الكريما ، البيض ، القلب ، القصبة (الكبد) ، الكلى ..
٤ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من الالياف :
الارز الكامل ، الفاكهة ، البندق ، الجوز ، اللوز ، الخضار والبقول ، الحبوب الغذائية الكاملة ، نخالة القمح ، خبز القمح الكامل (الخبز الاسمر) ....
٥ ـ الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من هيدرات الكربون (المواد السكرية)
حلويات ، السكاكر ، البسكويت ، الشوكولا ، المربيات ، العسل ، الدبس ، الفاكهة ، الحلويات الجافة المطبوخة بالسكر ، المعجنات والفطائر ، الخبز ، حبوب الغذائية ، البوظة ، الموز ، البطاطا ، الكاتشب ، المشروبات السكرية الحلوة ، المياه والمشروبات الغازية ، المعلبات ، والخضار ..
٦ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من الملح : اللحوم الجاهزة (مرتديلا ..) المعلبات ، الاجبان ، المارغرين ، الزبدة المالحة ، الخبز ، البسكويت المملح ، الاسماك المملحة ، الحيوانات البحرية ..
٧ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من الفيتامين « أ A» بالتسلسل التناقصي :
زيت كبد السمك ، البقدونس ، القرنبيط ، السبانخ ، الحميضة ، هندباء ، لحم الضان ، كبد البقر (القصبة) ، المشمش ، الجزر ، الفليفلة الخضراء ، البطاطا الحلوة ، الدراق ، الخس ، صفار البيض ، الاجبان ، الخوخ ، الزبدة ، الملفوف ، الكرفس ، البندورة ، الحمص ، الفاصوليا الخضراء ...
٨ ـ الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من الفيتامين « ب ١ B 1» بالتسلسل التناقصي :

حبوب القمح ، فستق العبيد ، الحمص ، الفاصوليا ، البندق ، الحليب ، صفار البيض ، الاصداف البحرية ، الذرة ، الكستناء ، الارز الكامل ، الخوخ ، احشاء الدواجن ، اللفت ، البطاطا ، العنب ، القرنبيط ، الخيار ، عصير

البرتقال ، السبانخ ، البقلة ، الكراث ، اللحوم ، الملفوف ، الجزر ، البيض ، الاناناس ...

٩ ـ الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من الفيتامين « ب ٢ B 2 » بالتسلسل التناقصي :

الخميرة ، احشاء الدواجن ، فاصولية الصويا ، الحليب ، الحمص ، القمح ، القرنبيط ، الخوخ ، الجزر ، فستق العبيد ، صفار البيض ، لحوم الدواجن ، السبانخ .

١٠ ـ الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من الفيتامين « ث C » بالتسلسل التناقصي :

الفليفلة ، البقدونس ، الفجل ، عصير الحامض ، السبانخ ، القرنبيط ، عصير البرتقال ، الفريز ، الهليون ، الملفوف ، البطيخ الاصفر (الشمام) ، الحميضة ، عصير الفريفون ، يوسف افندي ، البندورة ، اللفت ، الدراق ، الاناناس .

١١ ـ الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من عنصر الكالسيوم بالتسلسل التناقصي :

الحليب ، جبنة الغرويار ، اللوز ، فاصولية الصويا ، التين ، البوظة ، الاسماك ، الكافيار ، صفار البيض ، القرنبيط ، الحامض ، نخالة القمح ، الملفوف ، العدس ، الفجل ، الزيتون الاخضر ..

١٢ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر الحديد بالتسلسل التناقصي :

لحوم الدواجن ، البقدونس ، العدس ، احشاء الدواجن ، الفستق ، صفار البيض ، الفاصوليا ، العنب ، المشمش ، الافوكاتو ، الحميضة ، الجوز ، الحمص ، البلح ، الكستناء ، اللوز ، السبانخ ، التين ، الخوخ ، لحوم الدجاج ، الاصداف البحرية ، الفطر ....

١٣ ـ الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من عنصر الفوسفور بالتسلسل التناقصي :

نخالة القمح ، الحليب ، جبنة الغرويار ، الخردل ، الكاكاو ، الفاصوليا ، اللوز ، الشوكولا المر ، الحمص ، الشعير ، فستق العبيد ، العدس ، النخاعات ، الذرة ، البندق ، الجبن الابيض ، الارز الكامل ، زيت كبد السمك ، سمك الطون ، سمك السلمون ، لحم الدجاج ، سمك السردين ...

١٤ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر اليود :

الاسماك ، الحيوانات البحرية (قريدس ، سلطعون ، اصداف ...) الطحالب البحرية ، الفجل ، البيض ، البصل ...

١٥ ـ الغذاء الذى يحتوي أعلى نسبة من عنصر البوتاسيوم : الحليب ، البطاطا ، القهوة ، عصير الفاكهة ، عصير الخضار ، الخميرة ، الشوكولا ، الملفوف ، الخوخ .

١٦ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر الماغنسيوم : الخضار الطازجة ، الحبوب الغذائية ، اللوز ، الشوكولا ...

١٧ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر الزنك : اللحوم ، الحبوب الغذائية الكاملة ، العدس ، الأصداف البحرية .



جداول القيمة الحرارية للاطعمة (بالسعرات)

مبنية على أساس الوزن فى كل مائة جرام

فيما يلى بيان السعرات الحرارية فى أنواع الطعام المختلفة مبنية على أساس الوزن فى كل (١٠٠) جرام وشرائح العيش والحلوى والكيك يمكن اعتبارها ١٠٠ جرام من الوزن تقريبا .

أما ١٠٠ جرام من السوائل فهى ببساطة نصف فنجان كبير ، أو طبق صغير أو نصف سلطانية .

وهى مرتبة حسب الحروف الأبجدية وذلك لسهولة العثور عليها .

« أ »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
الأرز (مسلوق)	١٢٢ سعر حرارى	
أرز بلبن	١٤٤ سعر حرارى	
أروزوت (نبات للأكل)	٣٥١ سعر حرارى	الواحدة = ٢١ سعر حرارى
أرز كريسبى	٣٥٥ سعر حرارى	« كورن فليكس »
أرانب (مشوى)	١٩٣ سعر حرارى	
أرانب (مسلوق)	١٩٤ سعر حرارى	
اسبرجسى : مسلوق	٩ سعر حرارى	
اسبرجسى : محفوظ	١٨ سعر حرارى	
أفوكاتو :	٨٨ سعر حرارى	نبات امريكى
أم على : سائلة	٣١٢ سعر حرارى	
أم على : صلبه	٤٥٥ سعر حرارى	
أم الخلول	٤٨ سعر حرارى	
اناناس : طازج	٣٨ سعر حرارى	
اناناس : كمبوت	١٥٩ سعر حرارى	الشريحة = ٤٥ سعر حرارى
أناناس : عصير طازج	٥٧ سعر حرارى	الشوب = ١١٤ سعر حرارى
أناناس : عصير علب	٦٨ سعر حرارى	الشوب = ١٣٦ سعر حرارى
أنشوجة	١٤١ سعر حرارى	الشريحة = ٧ سعر حرارى
أوز	١٨٧ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
ايس كريم : شيكولاته	٢٨٢ سعر حرارى	كوب صغير ١٢٩ سعر حرارى
أيس كريم : قهوة	١٣٩ سعر حرارى	قمع صوفت ١٦٧ سعر حرارى
أيس كريم : فانيليا	١٩٦ سعر حرارى	يضاف ٣٧ سعر للبسكويت
أفالتين (كاكاو)	٣٨٤ سعر حرارى	ستيك مغطى بالشيكولاته

« ب »

النـوع	١٠٠ جـرام	ملاحظـات
باتيـه	٤٦٥ سعر حرارى	الواحدة = ٢٣٠ سعر حرارى
(دانش بالسكر)		الواحدة = ٢٧٤ سعر حرارى
باذنجان رومى	١٥ سعر حرارى	الواحدة متوسط = ٨٠ سعر حرارى
برتقال : طازج	٢٧ سعر حرارى	الواحدة متوسط = ٥٢ سعر حرارى
برتقال : عصير	٣٧ سعر حرارى	الكوب = ٧٤ سعر حرارى
برقوق : طازج	٢٧ سعر حرارى	الواحدة = ٢٥ سعر حرارى
برقوق : مسلوق	٢٩ سعر حرارى	الواحدة = ٢٣ سعر حرارى
بسكويت : رقيق هش	٤٤٧ سعر حرارى	
بسكويت : ساده	٤٣٥ سعر حرارى	
بسكويت : محلاه	٥٥٦ سعر حرارى	
بسكويت : مملح	٤٨١ سعر حرارى	
بسكويت : بالجنزبيل	٤٤٧ سعر حرارى	
بشملة : طازجة	٣٤ سعر حرارى	الواحد = ٢٠ سعر حرارى
بسلة : طازجة	٦٤ سعر حرارى	
بسلة : طازجة مسلوقة	٤٩ كوب صغير = ٥٧	
بسلة : معلبه	٨٦ سعر حرارى	كوب صغير = ٨٢
بصل : طازج	٢٣ سعر حرارى	
بصل : اخضر	٣٦ سعر حرارى	
بصل : تقليه	٣٥٥ سعر حرارى	
بط : بالعظم	١٦٩ سعر حرارى	
بط : بدون عظم	٢٩٩ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
بطارخ : بالخل	١٢٨ سعر حراري	
بطارخ : مشوية	٢٦٠ سعر حراري	
بطاطا : مسلوقة	٨٠ سعر حراري	
بطاطس : مسلوقة	٨٠ سعر حراري	
بطاطس : شبس	٢٤٩ سعر حراري	
بطاطس : مقلية	٣٨٦ سعر حراري	
بلح	٢١٤ سعر حراري	
بقدونس	٢١ سعر حراري	
بندق	٢٨٩ سعر حراري	
بنجر : مسلوق	٤٤ سعر حراري	
بنكرياس (حلويات اللحم)	١٦٨ سعر حراري	
بودنج	٣٢٥ سعر حراري	طبق صغير شيكولاته = ١٩٣ سعر حراري فانيليا = ١٤٢ سعر حراري بالعيش = ١٣٣ سعر حراري
بودنج التفاح	٢٢٢ سعر حراري	
بيض مسلوق		الواحدة = ٨٢ سعر حراري

« ت »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
ترايفل	١٥٠ سعر حراري	
تفاح : طازج	٣٦ سعر حراري	واحدة متوسطة = ٨٠ سعر حراري
تفاح : عصير	٥٨ سعر حراري	كوب صغير = ٥٨ سعر حراري
تفاح : صلصة محلاة	٥٠ سعر حراري	كوب صغير = ٥٠ سعر حراري
تفاح : مطبوخ محفوظ	٣٢ سعر حراري	
تفاح : مسلوق بدون سكر	٢٨ سعر حراري	
تفاح : فطير التفاح	١٩٠ سعر حراري	
توابل (فلفل أسود)	٣٠٦ سعر حراري	
توت : طازج	٣٦ كوب صغير = ٢٢ سعر	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
توت : معلب	حرارى ١٠١ سعر حرارى	
تورتة : الكاستارد	٣٥٤ سعر حرارى	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ١٠٠ سعر حرارى
تورتة : الشيكولاته	٤٩٦ سعر حرارى	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ١٤١ سعر حرارى
تورتة : الفواكه	٣٧٥ سعر حرارى	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ١٨٥ سعر حرارى
تورتة : الاسفنجية	٣٩٤ سعر حرارى	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ١٩٤ سعر حرارى
تورتة : ايس كريم	٥٨٤ سعر حرارى	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ٢٨٨ سعر حرارى
تورتة : مربة الكريز	٤٥٤ سعر حرارى	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ٢٢٤ سعر حرارى
توفى	٤٣٥ سعر حرارى	
تونيك		العلبة = ١١٣ سعر حرارى
تين	٤١ سعر حرارى	الواحده = ٤٠ سعر حرارى

« ث »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
ثريد(لبن ولبابة عيش)	٣٢٥ سعر حرارى	

« ج »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
جبن : ابيض قريش	١١٦ سعر حرارى	
جبن : الكاميرا	٣١٣ سعر حرارى	
جبن : بلودانن	٣٦٦ سعر حرارى	
جبن : جودة	٣٤٠ سعر حرارى	
جبن : روكفور	٣٧٠ سعر حرارى	
جبن : رومى	٣١٣ سعر حرارى	
جبن : شيدر	١١٦ سعر حرارى	
جبن : فلمنج	٣٧٠ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
جبن : قديمة كاملة الدسم	٤٢٠ سعر حرارى	
جبن : كيرى	٨٠٩ سعر حرارى	الواحدة = ١٦٢ سعر حرارى
جبن : مطبوخة	٣٨٤ سعر حرارى	
جريب فروت : طازج	١١ سعر حرارى	الواحدة = ٢٥
جريب فروت : عصير	٤٥	شوب = ٩٠ سعر حرارى
جزر طازج	٢٣	الواحدة متوسطة = ٣٠ سعر حرارى
جزر مسلوق	٢١	
جنزبيل	٢٥٩	
جوز مقشر	٥٤٩	
جوز بالقشر	٣٥٢	
جوز هند : طازج	٣٦٦	
جوز هند : مجفف	٦٢٧	
جيلى	٨٢	
جيلى : باللبن	١١١	

« ح »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
حمام : مسلوم بالعظم	٩٦ سعر حرارى	
حمام مشوى	١٠٢ سعر حرارى	

« خ »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
خبز : ابيض	٢٤٣ سعر حرارى	الرغيف الصغير = ١٥٠
خبز : اسمر	٢٩٩ سعر حرارى	
خبز : التوست	٢٩٩ سعر حرارى	الشريحة = ٨٥
خبز : ناشف	٢٦٩ سعر حرارى	
خبز : الشعير	٢٥٠ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
خرشوف ، طازج	٧ سعر حرارى	الواحدة = ١٨
خل :	٤ سعر حرارى	
خوخ :	٣٦ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ٤٠
خيار :	٩ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ١٠ سعر حرارى
خس : طازج	١١ سعر حرارى	
خضروات طازجة		
باذنجان رومى	١٥ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ٦٠ سعر حرارى
بصل : طازج	٢٣ سعر حرارى	
بصل : اخضر	٣٦ سعر حرارى	
بقدونس	٢١ سعر حرارى	
بنجر : مسلوق	٤٤ سعر حرارى	
بسلة	٦٤ سعر حرارى	
جزر	٢٣ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ٣٠
خرشوف	٧ سعر حرارى	الواحدة = ١٨
خس سعر حرارى	الواحدة = ٦٠	
سبانخ	٣٦ سعر حرارى	
طماطم	١٤ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ١٥
فاصوليا ناشفة	٩٣ سعر حرارى	
فاصوليا خضراء	٧ سعر حرارى	
فجل : جار	٦٠ سعر حرارى	رأس صغيرة = ٢٠
فجل : احمر	١٤ سعر حرارى	راس صغيرة = ٣
فول : مدمس	٤٣ سعر حرارى	طبق غير بدون زيت = ٥٠
كرات	٣٠ سعر حرارى	
كرفس	٩ سعر حرارى	
كرنب	٣٢ سعر حرارى	
كوسة	٨ سعر حرارى	
قلقاس	١٩ سعر حرارى	
قرنبيط	٢٥ سعر حرارى	
ليمون	١٥ سعر حرارى	

« د »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
دقيق القمح (١٠٠٪)	٣٤٥ سعر حرارى	
دقيق الشوفان (كويكر)	٤٠٤ سعر حرارى	
دهن الماشية	٩٢٥ سعر حرارى	
دندرمة	٧٠ سعر حرارى	
ديك رومى	١١٨ سعر حرارى	

« ر »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
رمان : عصير طازج	٤٤ سعر حرارى	كوب صغير = ٤٤

« ز »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
زبادى طبيعى	٥٤ سعر حرارى	كوب صغير = ٥٤
زبادى بالفاكهة	١٠٦ سعر حرارى	كوب صغير = ١٠٨
زبيب	٢٤٧ سعر حرارى	
زبد : مملح	٧٩٣ سعر حرارى	ملعقة كبيرة = ١٠٠
زلابية	٢٠٦ سعر حرارى	
زيت : زيتون	٩٣٠ سعر حرارى	ملعقة كبيرة – ١٢٠
زيت : كبد الحوت	٩٣٠ سعر حرارى	
زيت بالبذره أسود	٨٥ سعر حرارى	الواحدة كبيرة = ٥
زيتون : بالبزرة اخضر	٧٠ سعر حرارى	الواحدة كبيرة = ٤

« س »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
سبانخ	٣٦ سعر حرارى	
سكر	٢٩٤ سعر حرارى	ملعقة صغيرة = ٢٠ سعر حرارى
سمك : بريل مدخن	٨٧ سعر حرارى	
سمك : بورى مدخن	٨٥ سعر حرارى	
سمك : بورى مشوى	١٧٠ سعر حرارى	
سمك : ترنشات مدخن	٦٦ سعر حرارى	
سمك : ترنشات مقلى	٢٠٤ سعر حرارى	
سمك : ترنشات مشوى	١٥٠ سعر حرارى	
سمك : تونة علب	٢٨٠ سعر حرارى	
	سمك : رنجة مشوى	١٨٩ سعر حرارى
سمك : سردين معلب	٢٩٤ سعر حرارى	
سمك : رنجة مشوى	١٨٩ سعر حرارى	
سمك : سردين معلب	٢٩٤ سعر حرارى	
سمك : سلامون مشوى	١٠٨ سعر حرارى	
سمك : سلامون مدخن	١٦١ سعر حرارى	
سمك : شبوط مدخن	٦١ سعر حرارى	
سمك : قارون مدخن	٦٧ سعر حرارى	
سمك : ماكريل مشوى	١٣٦ سعر حرارى	
سمك : ماكريل مدخن	٧٩ سعر حرارى	
سمك : موسى مقلى	٢٤١ سعر حرارى	
سمك : موسى مدخن	٥٠ سعر حرارى	

« ش »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
شامبينون : طازج	٧	
(عش الغراب) مقلى	٢١٧ سعر حرارى	
شيكولاته ساده	٥٤٤ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
شيكولاته باللبن	٥٨٨ سعر حرارى	
حمام	١٣ سعر حرارى	ملء فنجان = ٣٠ سعر حرارى
شوربة : لحم	١٥ سعر حرارى	ملء فنجان = ٢٥ سعر حرارى
شوربة : فراخ	١٥ سعر حرارى	ملء فنجان = ٢٥ سعر حرارى
شوربة : العظم	٧ سعر حرارى	ملء فنجان = ١٢ سعر حرارى
شوربة بالشعرية	٦٣ سعر حرارى	ملء فنجان = ٨٥ سعر حرارى

« ص »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
صلصلة (كيتشوب)	١٠٠ سعر حرارى	الملعقة الكبيرة = ٢٠
بياض (كريمة)	٣٨٧ سعر حرارى	الملعقة الكبيرة = ٩٦

« ط »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
طماطم طازجة	١٤ سعر حرارى	الواحدة = ١٥ سعر حرارى
طماطم عصير	٢٥ سعر حرارى	الكوب الكبير = ٥٠ سعر حرارى
طماطم صلصة	٧٤ سعر حرارى	الملعقة الكبيرة = ١٥ سعر حرارى

« ع »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
عدس مغلى	٩٦ سعر حرارى	
عدس شوربة	١٠٠ سعر حرارى	طبق صغير = ١٠٠ سعر حرارى
عدس ابيض	٢٨٨ سعر حرارى	ملعقة صغيرة = ١٥ سعر حرارى
عنب اسود	٥٠ سعر حرارى	
عنب أحمر	٦٠ سعر حرارى	
عنب بناتى	٢٤٩ سعر حرارى	

« غ »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
غريبه	٥٢١ سعر حرارى	الواحدة = ٢٥٠ سعر حرارى

« ف »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
فاصوليا ناشفة	٩٣ سعر حرارى	
فاصوليا خضراء	٧ سعر حرارى	
فجل حار	٦٠ سعر حرارى	رأس صغيرة = ٢٠ سعر حرارى
فجل احمر	١٤ سعر حرارى	رأس صغيرة = ٣ سعر حرارى
فراخ مسلوقة بالعظم	١٣٢ سعر حرارى	
فراخ مشوية بالعظم	١٠٢ سعر حرارى	ربع دجاجة = ٢٠٠ سعر حرارى
فراولة طازجة	٢٦ سعر حرارى	ملء فنجان = ٥٠ سعر حرارى
فستق	٥٩١ سعر حرارى	

فطر رقائق	٣٥٨ سعر حرارى	
فطير بالسكر	٣٠١ سعر حرارى	
فطيرة تفاح	١٩٠ سعر حرارى	
فول مدمس	٤٣ سعر حرارى	طبق صغيرة = ٥٠ سعر حرارى
فول سودانى	٦٠٣ سعر حرارى	
فواكه طازجة بالقشر		
اناناس عصير		شوب = ٧٦ سعر حرارى
برتقال	٢٧ سعر حرارى	الواحدة = ٥٠ سعر حرارى
برقوق	٣٧ سعر حرارى	الواحدة = ٢٥ سعر حرارى
بشمله	٣٤ سعر حرارى	الواحدة = ٢٠ سعر حرارى
بلح	٢١٤ سعر حرارى	الواحدة = ٢٢ سعر حرارى
تفاح امريكانى كبير	٣٦ سعر حرارى	الواحدة = ٨٠ سعر حرارى
جريب فروت	١١ سعر حرارى	الواحدة = ٢٥ سعر حرارى
رمان	٢٠ سعر حرارى	الواحدة = ١٢٠ سعر حرارى
شمام	١٣ سعر حرارى	ملء فنجان - ٣٠ سعر حرارى
عنب اسود	٥٠ سعر حرارى	
عنب بناتى	٢٤٩ سعر حرارى	
فراولة	٢٦ سعر حرارى	ملء فنجان = ٥٠ سعر حرارى
كريز	٤٠ سعر حرارى	ملء فنجان = ٨٠ سعر حرارى
كمثرى	٣٠ سعر حرارى	الواحدة = ٤٠ سعر حرارى
مشمش	٢٦ سعر حرارى	الواحدة = ١٨ سعر حرارى
موز	٤٥ سعر حرارى	الواحدة = ٥٠ سعر حرارى
موز	٤٥ سعر حرارى	الواحدة = ٥٠ سعر حرارى
مانجو	٥٤ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ١٢٠ سعر حرارى
يوسفى	٢٤ سعر حرارى	الواحدة = ٤٠ سعر حرارى

« ق »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
قراصيا مسلوقه بدون سكر	٨١ سعر حرارى	الواحدة طازجة = ٢٠ سعر حرارى
قراصيا مجففة	١٣٤ سعر حرارى	
قرنبيط طازج	٢٥ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
قرنبيط مسلوق	١١ سعر حرارى	
قلقاس طازج	١٩ سعر حرارى	

« ك »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
كارى بودرة	٢٣٦ سعر حرارى	
كارى بدون أرز	١٦٩ سعر حرارى	الملعقة الكبيرة = ٣٤ سعر حرارى
كاستارد بودرة	٣٤٥ سعر حرارى	
مطبوخ	٢٨٩ سعر حرارى	الملعقة الكبيرة = ٥٨ سعر حرارى
كاشونات	٦٢٦ سعر حرارى	
كاكاو	٤٥٢ سعر حرارى	
كبده مشوية	٢٦٢ سعر حرارى	
كتشوب	١٠٠ سعر حرارى	الملعقة الكبيرة = ٢٠ سعر حرارى
كرات	٣٠ سعر حرارى	
كرفس طازج	٩ سعر حرارى	
كرفس مسلوق	٥ سعر حرارى	
كرنب احمر	٢٠ سعر حرارى	
كريز طازج بالبذرة	٤٠ سعر حرارى	
كريز مسلوق بالسكر	٣٥ سعر حرارى	
كريمة	٣٨٧ سعر حرارى	الملعقة الكبيرة = ٧٠ سعر حرارى
كلاوى مشوية	١٩٩ سعر حرارى	
كمثرى طازجة	٣٠ سعر حرارى	الواحدة = ٤٠ سعر حرارى
كمثرى كمبوت	٧٧ سعر حرارى	
كورن فيلكس	٣٦٧ سعر حرارى	باللبن بدون سكر الطبق = ١٧٠ سعر حرارى
كيك بالزبيب	٣٠٦ سعر حرارى	الشريحة = ١٠٠ جرام
كيك بالجنزبيل	٣٨١ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
لبن طازج كامل الدسم	٦٦ سعر حرارى	الكوب = ١٣٠ سعر حرارى
لبن منزوع الدسم	٢٥ سعر حرارى	الكوب = ٧٠ سعر حرارى
لبن : مركز محلاه	٣٥٤ سعر حرارى	الملعقة الصغيرة = ١٧ سعر حرارى
لبن مركز غر محلاه	١٥٩ سعر حرارى	الملعقة الصغيرة = ٨ سعر حرارى
لبن جودرة	٥٣٠ سعر حرارى	الملعقة الصغيرة = ٢٠ سعر حرارى
لحـــــوم		
بقرى برجر	٢٤٦ سعر حرارى	
بسطرمة	٢٣١ سعر حرارى	الشريحة = ١٥ سعر حرارى
بقرى ستيك مشوى	٢٧٣ سعر حرارى	
بقرى لانشون	١٧٢ سعر حرارى	الشريحة = ٢٠ سعر حرارى
بقرى « معلب »	٣٣٥ سعر حرارى	
بقرى لسان	٢٩٧ سعر حرارى	
بقرى كبده	٢٦٢ سعر حرارى	
بقرى : كلاوى	١٩٩ سعر حرارى	
بقرى : قلب	٢٣٩ سعر حرارى	
بقرى : محمر	٣٠٤ سعر حرارى	
بقرى : مسلوق	٢٠٦ سعر حرارى	
بقرى : مشوى فيليه	٢٣٢ سعر حرارى	
بقرى : مفروم	١٤٠ سعر حرارى	
بتلو : رقبة مسلوقة	٢٤٥ سعر حرارى	
بتلو روستو	٢٩٢ سعر حرارى	
بلتو محمر	٥١٢ سعر حرارى	
بتلو مشوى بالعظم	٣٧٨ سعر حرارى	
غزال مشوى	١٩٧ سعر حرارى	
لوز	٥٩٨ سعر حرارى	الواحدة = ٦ سعر حرارى مملح = ٧ سعر حرارى بالشيكولاته = ١٧ سعر حرارى
ليمون طازج	١٥ سعر حرارى	
ليمون عصير	٧ سعر حرارى	
ليمون ض ليموناده بدون سكر	٢١ سعر حرارى	
لايم جويس	١١٢ سعر حرارى	

« م »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
مربى	٢١٦ سعر حرارى	الملعقة الصغيرة = ١١ سعر حرارى
محار مرومى	١٠٥ سعر حرارى	
مخ جاموس	١٠٣ سعر حرارى	
مخ ضانى	١١٠ سعر حرارى	
مخ مخلل	١٣٠ سعر حرارى	
مشمش مجفف	٢٥ سعر حرارى	الواحدة = ١٨ سعر حرارى
مشمش مجفف	١٨٣ سعر حرارى	الواحدة = ٩ سعر حرارى
مشمش شراب	٧٠ سعر حرارى	
مشمش كمبوت	١٠٦ سعر حرارى	
مكرونة مسلوقة	١١٤ سعر حرارى	
مكرونة بالجبن	٢٠٧ سعر حرارى	
مكرونة سباجيتى	٣٣٥ سعر حرارى	
مهلبية	١٢٩ سعر حرارى	الملعقة الصغيرة = ٧ س حرارى
موز بالقشر	٤٥ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ٥٠ سعر حرارى
موز كاستارد	١٠٣ سعر حرارى	الملعقة الصغيرة = ٥ سعر حرارى
المشروبات :		
كوكا كولا		٨٢ سعر حرارى للكوب
مشروبات غازية		٦٤ سعر حرارى للكوب

« ن »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
نشا	٣٥٩ سعر حرارى	
نوجه	٤٢٠ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
يوسفى	٢٤ سعر حرارى	الواحدة = ٤٠ سعر حرارى
يوسفى : عصير	٦٤ سعر حرارى	



النظم العالمية للريجيم الغذائى

ارشادات عامة

هذه الانظمة وضعها مجموعة من أخصائى التغذية فى العالم وهى منتشرة ومعمول بها فى مراكز انقاص الوزن العالمية ويجب علينا ملاحظة الآتى :

١ – هذه النظم وضعت لتلائم النظام الأوربى الأمريكى للغذاء وقد لاتتمشى مع نظام التغذية عندنا فى مصر بمعنى أن الافطار يكون الساعة السابعة صباحا والغذاء الساعة الثانية عشر ظهراً والعشاء الساعة السادسة مساء .

وعلى هذا يمكن الارتباط بها ارتباطا تاما أو تحويرها لتلائم البيئة المصرية بمعنى تناول العشاء بدلا من الغذاء مع الانتقال فيها كما يأتى :

عشاء اليوم الأول كغذاء لليوم الأول
غداء اليوم الثانى كعشاء اليوم الأول
عشاء اليوم الثانى كغذاء اليوم الثانى
غداء اليوم الثالث كعشاء اليوم الثانى .. وهكذا

٢ – قد تكون بعض انواع الغذاء غير محببة لنا كمصريين كالكرنب والسبانخ ، ويمكن استبدالها بالفاصوليا الخضراء والكوسة والخرشوف .

٣ – اذا قمت بابدال أى نوع فيجب ابداله فى جميع بنود الغذاء أى يجب ان يكون الابدال تاما وكلياً .

٤ – هذه النظم الغذائية مبنية على نوع الغذاء وليس على النظام المعروف بقياس السعرات الحرارية وأساسها قائم على عدم اضافة السمن والزبد والزيت على الأكل ، والابتعاد تماما عن تناول المواد السكرية والنشوية ، وتُسمى بالنظم الكيماوية ولذلك يجب أخذ النظام كما هو تماما .

٥ – تذكر جيدا ان النزول في الوزن بمقدار كيلو جرام يحتاج الى خصم ٧٧٠٠ سعرا حراريا من الغذاء المتعادل (نوعيا) وان الاعتماد على النظم الكيماوية قد يعطينا تأثيراً أكبر في نزول الوزن .. وعلى هذا يجب البدء بأخذ هذه النظم الغذائية ثم الانتقال بعد اسبوعين لغيره حتى تجد أن النزول في الوزن أصبح بطيئا فابدأ في أخذ النظم المبنية على السعرات الحرارية (نظام شاك لى) .

٦ – اذا اصبح الجسم لايستجيب للنظم الغذائية ، فمعنى هذا انك لاتزاول الرياضة وأن الجسم سريع التكيف مع انزال السعرات المتناولة وعلى هذا يمكنك اخذ النظام الثالث لمدة اسبوعين أو أخذ ٤٨ ساعة اجازة من النظم الغذائية لكى يزيد وزنك فيها نصف كيلو جرام ثم اعد النظام من اوله (الأول ، فالثانى . فنظام شاك لى) .

وأخيرا :

تذكر ان طبيعة بدانتك تفرض عليك مايلى :

أ – ابدأ بالنظام الأول فالثانى كل منهما اسبوعان ثم خطط بما يناسب طبيعة بدانتك .

ب – اعلن على الملأ بأنك تحت نظام غذائى حتى تجد المساعدة من الجميع .

الريجيم الغذائى الأول

★ **الافطار يوميا** : ٢ بيضة مسلوقة ، جريب فروت أو شمام ، شاى .

اليوم الأول :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، جزيب فروت أو شمام

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة ، سلاطة خضراء ، $\frac{1}{4}$ رغيف عيش ، جريب فروت أو شمام ، شاى .

اليوم الثانى :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، طماطم ، شاى

العشاء : لحمة مشوية ، طماطم ، خيار ، خس ، زيتون ، شاى

اليوم الثالث :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، سبانخ ، شاى ، انظر الوصفة « ٩ » (السبانخ بالبيض) فى وجبات شهية لانقاص الوزن .

العشاء : ٢ ريشة مشوية ، خيار وطماطم ، شاى .

اليوم الرابع :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، سبانخ ، شاى ، انظر الوصفة « ٩ »

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة ، جبنة قريش ، $\frac{1}{4}$رغيف عيش ، كرنب .

اليوم الخامس :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، سبانخ ، شاى

العشاء : سمك ، سلاطة ، $\frac{1}{4}$ رغيف عيش ، جريب فروت

اليوم السادس :

الغداء : سلاطة فواكه طازجة
العشاء : لحمة مشوية ، طماطم ، خيار

اليوم السابع :

الغداء : فراخ ، طماطم ، جريب فروت
العشاء : فراخ ، طماطم ، جزر ، كرنب ، جريب فروت

★★ ملاحظات عند اتباع هذا النظام الغذائى :

★ يمكن استبدال الخضروات فى حدود : الكرنب ، السبانخ ، الفاصوليا الخضراء ، الخرشوف ، الكوسة .

★ يمكن استبدال البيض بملء ملعقة شوربة جبنة قريش خالية الدسم .

ريجيم المدرسة الأمريكية
(مايو كلينيك)

الافطار يوميا : عصير جريب فروت أو ممام ، بيضة أو اثنين مسلوقة ، قهوة أو شاى .

اليوم الأول :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، سلطة خضراء ، قهوة أو شاى
العشاء : لحمة مشوية ، سلطة خضراء

اليوم الثانى :

الغداء : **سلاطة فواكه طازجة**

العشاء : دجاج ، طماطم ، جزء أصفر ، كرنب

اليوم الثالث :

الغداء : سلاطة فواكه طازجة

العشاء : لحمة مشوية ، طماطم ، خيار ، خس ، قهوة أو شاى

اليوم الرابع :

الغداء : دجا ، طماطم ، قهوة أو شاى

العشاء : **٢ بيضة مسلوقة ، سلاطة خضراء ، شريحة خبز (ربع رغيف)**

اليوم الخامس :

الغداء : ٢بيضة مسلوقة ، طماطم ، قهوة أو شاى .

العشاء : لحمة مشوية ، سلاطة خضراء ، قهوة أو شاى

اليوم السادس :

الغداء : سلاطة فواكه طازجة

العشاء : لحمة مشوية ، طماطم ، خيار ، قهوة أو شاى .

اليوم السابع :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، سلاطة خضراء ، قهوة أو شاى

العشاء : سمك مشوى ، سلاطة خضراء ، شريحة خبز (ربع رغيف) ، قهوة أو شاى .

★★ ملاحظات عند اتباع هذا النظام الغذائى :

★ ممنوع اضافة السمن والزبد والزيت والسكر .

★ يمكن استبدال الكرنب والسبانخ بالكوسة والفاصوليا الخضراء والخرشوف .

★ يعمل بهذا النظام الغذائى لمدة اسبوعين ثم يُوقف .

ريجيم الأنسيكلوبيديا الفرنسية

حُمْية (١) سُكارسديل : الحمية الطبية التى لاتُخطىء

الافطار يوميا : ½ جريب فروت (فاكهة الموسم) ، شاى أو قهوة .

اليوم الأول :

الغداء : قطع مشكلة من اللحم والفراخ البارد ، قطع من الطماطم ، قهوة أو شاى .

العشاء : سمك أو محار من أى نوع (مشوى) سلطة خضراء من أى نوع ، شريحة من الخبز البروتينى ، جريب فروت أو فاكهة الموسم .

اليوم الثانى :

الغداء : سلاطة فواكه طازجة ، قهوة أو شاى

العشاء : همبورجر (لحم مفروم ، كفته بدون دهون) مشوى ، طماطم ، خس ، كرفس ، كرنب أو خيار ، قهوة أو شاى

اليوم الثالث :

الغداء : سلامون أو تونة (بعد ازالة الزيوت) بالخل والليمون ، جريب فروت ، ليمون حلو أو شمام ، قهوة أو شاى

العشاء : لحمة مشوية ، سلاطة : طماطم ، خيار ، خس ، قهوة أو شاى

اليوم الرابع :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة أو أى شكل ، جبن قريش ، قطع من الكوسة أو الفاصوليا المسلوقة مع الطماطم

العشاء : فراخ مشوية ، سبانخ ، فلفل اخضر ، فاصوليا ، قهوة أو شاى

---

(١) حِمْية : نظام غذائى = ريجيم = Regimen

اليوم الخامس :

الغداء : شريحة خبز بروتينى ، جبنة قريش ، سبانخ ، قهوة أو شاى .

العشاء : سمك أو محار من أى نوع ، سلاطة خضراء مشكلة ، شريحة من الخبز البروتينى ، قهوة أو شاى .

اليوم السادس :

الغداء : قهوة أو شاى ، سلاطة فواكه مشكلة طازجة .

العشاء : فراخ أو رومى مشوى ، طماطم وخس ، جريب فروت أو شمام ، قهوة أو شاى

اليوم السابع :

الغداء : قطعة من الفراخ أو الرومى البارد ، طماطم ، جزر ، كرنب ، جريب فروت أو شمام .

العشاء : لحمة مشوية ، خس ، خيار ، طماطم ، كرنب أو كوسه مسلوقة ، قهوة أو شاى .

**** ملاحظات عند اتباع هذا النظام الغذائى :**

★ يمكن الاستمرار على هذا النظام لمدة طويلة .

★ يمكن إ:افة شريحة من الخبز البروتينى يوميا على هذا النظام .

★ يمكن استبدال الخضروات كالآتى :
السبانخ ، الكرنب ، القرنبيط ، الكوسة ، الفاصوليا الخضراء والخرشوف .

★ يمكن استبدال أى وجبة بثمرة فاكهة .

النظام الغذائى الرابع

(نظام التحويل)

الافطار يوميا : $\frac{1}{2}$ **جريب فروت (شريحة شمام) ، شاى أو قهوة .**

اليوم الأول :

الغداء : هامبورجر أو فيليه مشوى ، خس وطماطم

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة جيداً ، $\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة ، $\frac{1}{2}$ جريب فروت أو شريحة شمام .

اليوم الثانى :

الغداء : شريحة لحم مشوى ، خس وطماطم

العشاء : كوسة ، قرنبيط مسلوق مع $\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا خضراء ، فاكهة أو عصير برتقال .

اليوم الثالث :

الغداء : دجاج مشوى ، خس وكرفس ، ثمرة من الفاكهة (تفاح)

العشاء : هامبورجر (قطعة واحدة) فاكهة طازجة .

اليوم الرابع :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة جيداً ، $\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا خضراء ، طماطم .

العشاء : هامبورجر أو فيليه مشوى .

اليوم الخامس :

الغداء : سمك مشوى ، سلاطة خضراء ، شريحة من الخبز .

العشاء : فاكهة الموسم (ثمرة واحدة) .

اليوم السادس :

الغداء : بيضتان مسلوقتان جيداً ، ربع كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة

العشاء : هامبورجر أو فيليه مشوى .

اليوم السابع :

الغداء : سمك مشوى ، سلاطة خضراء ، شريحة خبز .

العشاء : فاكهة الموسم (ثمرة واحدة)

★★ ملاحظات هامة عند اتباع هذا النظام الغذائى :

★ هذا النظام يمكن اتباعه لكسر تكيف الجسم اذا اخذت اليوم السادس والسابع أجازة تامة من النظام الغذائى .

★ زن نفسك صباحا ولاتنزعج اذا زاد وزنك بنصف كيلو فهذا النظام التحويلى موضوع لكسر تكيف الجسم على النظام الغذائ الذى تتبعه .

★ يمكنك تكرار النظام من أوله أو الانتقال الى نظام السعرات الحرارية طويلة المدة .

النظام الغذائى الخامس بالسعرات

(شاك لى)

★ يعتمد هذا النظام على حرية الاختيار ويمكن استبداله بأى نظام آخر كما سبق أن اشرنا ، ويمكنك أيضا استخدام عداد السعرات والوصفات المكتوبة فى جداول الأطعمة الحرارية .

★ يعتمد هذا النظام الغذائى أيضا على استخدام مستحضرات الغذاء ، السوستاجين للكبار ومتاعب الكلية والكازيك للصغار .

* يمتد هذا النظام الى ثمانية أسابيع

« الاسبوع الأول »

اليوم الأول :

		سعرات
الافطار والعشاء :	٣ ملاعق على كوب ماء سوستاجين اوكازيك	١٩٥
الغـذاء	فراخ مشوية : ٢٠٠ جم	٢٠٠
	خضار مسلوق : فنجان	٤٠
	سلطة خضراء : طبق	٦٠
	شريحة خبز :	٥٠
	ثمرة فاكهة :	٥٠
	اجمالى السعرات فى اليوم	٧٩٠ سعرا حراريا

اليوم الثانى

		سعرات
الافطار والعشاء :	٣ ملاعق سوستاجين اوكازيك على كوب ماء	١٩٥
الغـذاء :	شريحة لحم مشوى ١٠٠ جم	٢٧٠
	أرز مسوى على البخار ½ فنجان	١١٢
	فاصوليا خضراء (فنجان)	٣١
	فاكهة (ثمرة)	٦٠
	اجمالى السعرات	٨٦٣ سعراً حراريا

اليـوم الثـالث

		سعرات
الافطار والعشاء :	٣ ملاعق كبار من السوتاجين او الكازيك على كوب ماء	١٩٥
الغذاء :	سبانخ ٢ فنجان	٢٨
	بيض واحدة	٨٢
	قطع طماطم واحدة	٢٠
	خبز $\frac{1}{4}$ رغيف	٥٠
	اجمالى السعرات	٦٢٠ سعرا حراريا

اليوم السادس :

اليوم السابع :

الافطـار والعشـاء

اليوم السادس

النـوع	سعرات
٣ ملاعق على كوب ماء سوستاجين او كازيك	١٩٥
	الغـــذاء
السمك المشوى بالليمون	
وجبة رقم (١٢)	١٥٤
خس فنجان	١٠
خيـار واحدة	١٠
بصل $\frac{1}{2}$ فنجان	٧
اجمالى السعرات : ٦٣٦ سعرا حراريا	

اليوم السابع

النـوع	سـعرات
٣ ملاعق على كوب ماء سوستاجين او كازيك	١٩٥
كسرولة الدجاج	٣٦٥
فاكهة	٥٠
سلاطة خضراء :	
خيـار واحدة	١٠
طماطم واحدة	١٥
اجمالى السعرات : ٨٤٠ سعرا حراريا	

نظام « شالى لى »
الأسبوع الثانى

★ فى هذا الاسبوع يبدأ تدريبك على أختيار غذاءك بطريقة صحيحة .

الافطار والعشاء :	**سعرات**
٣ ملاعق ستوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥

الغداء :

كباب أو لحم مشوى	١٠٠ جم	٢٧٠
كوسة مسلوقة	فنجان	١٢
فلفل أخضر ، طماطم ، بصل	فنجان	٤٠
شريحة خبز		٥٠

اجمالى السعرات **٦١٨ سعراً حراريا**

اليوم الثانى **اليوم الثالث**

الافطار والعشاء

النوع	سعرات	النوع	سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو		٣ ملاعق سوستاجين أو	
كازيك على كوب ماء	١٩٥	كازيك على كوب ماء	١٩٥
الغداء			
فراخ مشوية بدون جلد $\frac{1}{4}$ فرخة	٢٠٠	لوبيا مسلوقة فنجان	٤٥
فاصوليا خضراء طبق	٢٥	جبن قريس $\frac{1}{8}$ كيلو	١٤٠
سلاطة خضراء طبق	٦٠	سلاطة خضراء طبق	٦٠
جريب فروت أو هميام	٢٥	ثمرة فاكهة	٥٠
		شريحة خبز	٥٠

اجمالى السعرات ٥٠٥ سعرا حراريا — اجمالى السعرات ٥٤٠ سعرا حراريا

اليوم الرابع — اليوم الخامس

الافطار والعشاء

النوع	سعرات	النوع	سعرات
٣ ملاعق ستوستاجين أو		٣ بلاعق ستوستاجين أو	
كازيك على كوب ماء	١٩٥	كازيك على كوب ماء	١٩٥
الغداء			
سمك مشوى سمكة متوسطة	٣٠٠	اختار وجبة مشكلة من الاغذية	
طماطم ، خيار ، بصل طبق	٦٠	يوازى ٤٠٠ سعر حرارى من الوجبات	
شريحة خبز	٥٠	الشهية لانقاص الوزن مع الفاكهة	
فاكهة ثمرة واحدة	٥٠	أو السلاطة	

اجمالى السعرات : ٦٥٥ سعرا حراريا — **اجمالى السعرات : ٥٩٥ سعراً حرارياً**

اليوم السادس : اليوم السابع :

الافطار والعشاء

النوع	سعرات	النوع	سعرات
٣ ملاعق ستوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥	٣ملاعق ستوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥
الغداء			
لحم مفروم أو هامبورجر ٣ قطع	٦٠	تخير غذائك من الوجبات الشهية لانقاص الوزن بما يوازى ٤٠٠ سعر حرارى بما فيها الفاكهة والسلاطة	
سلاطة طبق	٦٠		
فاصوليا خضراء طبق	٣٠		
فاكهة ثمرة واحدة	٥٠		

اجمالى السعرات : ٦٥٥ سعرا حراريا **اجمالى السعرات : ٥٩٥ سعرا حراريا**

نظام « شاك لى »
الاسبوع الثالث

فى هذا الاسبوع سيترك لك حرية اختيار الأغذية ويمكنك الرجوع إلى الفصل الثالث « وجبات شهية لانقاص الوزن » .

اليوم الأول

الافطار والعشاء :		سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء		١٩٥
فراخ	$\frac{1}{4}$ فرخة	٢١٠
ارز مسوى على البخار	$\frac{1}{2}$ فنجان	١٤٦
خضار مسلوق	فنجان	٤٠
سلطة خضراء	طبق	٦٠
فاكهة	ثمرة واحدة	٥٠

اجمالى السعرات : ٧٠٠ سعر حرارى

اليوم الثانى : **اليوم الثالث :**

الافطار والعشاء

النوع	سعرات	النوع	سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو		٣ ملاعق سوستاجين أو	
كازيك على كوب ماء	١٩٥	كازيك على كوب ماء	١٩٥
		الغـــداء	
اختار وجبة غذائية من الفصل		ستيك مشوى $\frac{1}{8}$ كيلو	٣٥٠
الثالث بما يوازى ٥٠٠ سعر حرارى		قرنبيط بالبهارات مسلوق فنجان	٢٨
مع الخضار والفاكهة ليكون		سلطة خضراء طبق	٦٠
إجمالى السعرات ...		فاكهة ثمرة	٥٠

اجمالى هذا اليوم ٦٩٥ سعرا حراريا **اجمالى السعرات ٦٦٨ سعر حرارى**

اليوم الرابع : **اليوم الخامس :**

الافطار والعشاء

النوع	سعرات	النوع	سعرات
٣ملاعق سوستاجين أو		٣ ملاعق سوستاجين أو	
كازيك على كوب ماء	١٩٥	كازيك على كوب ماء	١٩٥

الغــذاء

تخير غذائك من الفصل الثالث بما		فراخ لحم ابيض جلد $\frac{1}{4}$ فرخة	٢١٠
يوازى ٥٠٠ سعر حرارى من الأطباق		صلصلة طماطم $\frac{1}{4}$ فنجان	٤٣
الموصوفة والفاكهة والخضروات الطازجة		بصل ٢ ملعقة كبيرة	٨
		عش غراب ٥ صغار	١٤
		كوسة مسلوقة طبق	٢٢
		سلطة خضراء	٦٠

ليصبح اجمالى السعرات : ٦٩٥ سعر حرارى **اجمالى السعرات ٧٥٧ سعر حرارى**

اليوم السادس :		اليوم السابع :	
الافطار والعشاء			
النوع	سعرات	النوع	سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥	٣ ملاعق ستوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥
		الغـــذاء	
تخير غذائك من الفصل الثالث بما يوازى ٥٠٠ سعر حرارى من الأطباق الموصوفة والفاكهة والخضروات الطازجة		لحم مشوى كباب $\frac{1}{8}$ كيلو	٣٤٠
		شلطة خضراء طبق	٦٠
		شريحة خبز	٥٠
		ثمرة فاكهة	٥٠
ليصبح اجمالى السعرات ٦٩٥ سعر حرارى		اجمالى السعرات : ٦٩٥ سعر حرارى	

نظام « شاك لى »

الأسبوع الرابع

★ تابع النظام الغذائى باستخدام الغذاء بالوجبات الجاهزة :

٣ ملاعق سوستاجين على كوب ماء أو ثلاث ملاعق كازبك كبار على كوب ماء .

اليوم الأول

	سعرات
الأفطار والعشاء :	
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك أو كوب ماء	١٩٥

الغذاء :

تخير غذاءك فى حدود ٥٠٠ سعر حرارى من الفصل الثالث « وجبات شهية لانقاص الوزن »

اليوم الثانى		اليوم الثالث	

الافطار والعشاء

النوع	سعرات	النوع	سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥	٣ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥

الغــذاء

لوبيا حمراء فنجان	٤٥	تخير غذاءك من الفصل
خس وطماطم مقطعة ٢ فنجان	٢٥	الثالث فى حدود ٥٠٠ سعر حرارى
همبورجر ٣ وحدات	٣٦٠	
فاكهة	٥٠	

اجمالى اليوم الثانى ٦٤٥ سعراً حراريا **اجمالى اليوم الثالث ٦٩٥ سعر حرارى**

اليوم السادس

الافطار والعشاء

النوع	سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥

الغــذاء

فراخ مشوية $\frac{1}{4}$ فرخة	٢٠٠
بسلة وجزر وطماطم مسلوقة طبق	٨٥
طماطم وخس وخيار طبق	٥٠
شريحة خبز	٥٠

اجمالى اليوم السادس ٥٨٠ سعر حرارى

اليوم السابع :

الافطار والعشاء	سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥

الغـــذاء

تخير غذاءك فى حدود ٣٣٥ سعر حرارى

اجمالى اليوم السابع : ٥٣٠ سُعر حرارى

نظام « شاك لى »

الاسبوع الخامس والسابع :

☐ تابع نظامك الغذائى باستخدام السوائل الجاهزة ، وهذا الأسبوع سيكرر مرتين بالتبادل مع النظام القادم .

اليوم الأول :

الافطار والعشاء :	سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥
الغذاء :	
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٠٠
جمالى السعرات	**٢٩٥ سعر حرارى**

اليوم الثانى		اليوم الثالث	

الافطار والعشاء

النوع	سعرات	النوع	سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥	٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥

الغـــذاء

النوع	سعرات	النوع	سعرات
لحم فيليه شرحيتين	٢٠٠	٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٠٠
خس وخيار وطماطم طبق	٥٠		
شريحة خبز $\frac{1}{4}$ رغيف	٥٠		
فاكهة	٥٠		
اجمالى السعـــرات ٦٤٠ سعـــر حرارى		**اجمالى السعـــرات ٢٩٥ سعـــر حرارى**	

اليوم الرابع :

الافطار والعشاء :

		سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء		١٩٥
الغـذاء :		
فراخ مشوية $\frac{1}{4}$ فرخة		٢٠٠
جزر وبصل وطماطم وبسلة مسلوقة وبسلة مسلوقة	طبق	٨٥
طماطم وخس وخيار (سلاطة)	طبق	٥٠
شريحة خبز		٥٠
فاكهة		٥٠
اجمالى السعرات		**٦٣٠ سعر حرارى**

اليوم الخامس :

الافطار والعشاء		سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء		١٩٥
الغـذاء :		
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء		١٠٠
اجمالى السعرات :		**٢٩٥ سعر حرارى**

اليوم السادس :

الافطار والعشاء :		سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء		١٩٥
الغذاء :		
كباب وكفته مشوية	$\frac{1}{8}$ كيلو	٢٨٠
سلاطة مشكلة	طبق	٥٠
فاكهة		٥٠
اجمالى السعرات فى اليوم السادس :		**٦٢٥ سعر حرارى**

اليوم السابع :

الافطال والعشاء :		سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء		١٩٥
الغذاء :		
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء		١٠٠
اجمالى السعرات الحرارية فى اليوم السابع :		**٢٩٥ سعر حرارى**

نظام « شاك لى »

الاسبوع السادس والثامن :

★ تابع نظامك الغذائى بالسوائل الجاهزة .. السوستاجين أو الكازيك فى هذا الأسبوع بالتبادل مع النظام السابق .

☐ الشاى أو القهوة ،

☐ الكلوب صودا (كما تريد) بدون سكر

اليوم الأول

الافطار والعشاء		سعرات
فنجان شاى		
فول مدمس بدون زيت		٥٠
سلاطة خضراء	طبـق	٥٠
شريحة خبز		٥٠
الغذاء		**سعرات**
كباب وكفته	$\frac{1}{8}$ كيلو مشوى	٢٨٠
سلاطة مشكلة خضراء		٥٠
شريحة خبز		٥٠
فاكهة	ثمرة واحدة	٥٠

اجمالى السعرات فى اليوم الأول : ٧٣٠ سعراً حراريا

اليوم الثانى الافطار والعشاء

اليوم الثالث

	سعرات		سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك		بيضة مسلوقة جيدا	٨٢
على كوب ماء	١٩٥	جريب فروت ثمرة واحدة	٢٥
		شريحة خبز	٥٠

الغـــذاء

٣ ملاعق سوستاجين أو		**دجاج مشوى $\frac{1}{4}$ فرخة**	**٢٠٠**
كازيك على كوب ماء	**١٩٥**	**بسلة خضراء $\frac{1}{2}$ فنجان مسلوق**	**٥٠**
		سلاطة خضراء	**٥٠**
		شريحة خبز $\frac{1}{4}$ رغيف	**٥٠**
		فاكهة ثمرة واحدة	**٥٠**

اجمالى السعرات : ٢٩٥ سعر حرارى — **اجمالى السعرات : ٦١٤ سعر حرارى**

اليوم الرابع الافطار والعشاء

اليوم الخامس

	سعرات		سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك		بيضة مسلوقة جيدا	٨٢
على كوب ماء	١٩٥	ملء ملعقة جبن قريش	٣٣
		خبز قمح $\frac{1}{4}$ رغيف	٥٠

الغـذاء

		سمك مشوى ترنشات	١٨٥
٣ ملاعق سوستاجين أو		طبق	
		سلاطة	
		مشكل ٥٠	
كازيك على كوب ماء	١٠٠	عيش قمح $\frac{1}{4}$ رغيف	٥٠
		فاكهة ثمرة وا حدة	٥٠

اجمالى السعرات : ٢٩٥ سعر حرارى — **اجمالى السعرات : ٦٦٥ سعر حرارى**

اليوم السادس

الافطار والعشاء	سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥
الغـــذاء	
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٠٠
اجمالى السعرات فى اليوم الخامس :	٢٩٥ سعر حرارى

اليوم السابع :

الافطار والعشاء **سعرات**

★ تابع نظامك الغذائى بالسوائل (السوستاجين أو الكازيك)

		سعرات
طبق فول مدمس بدون زيت		٥٠
عيش قمح	¼ رغيف	٥٠
سلاطة خضراء	طبق	٥٠

الغـــذاء

تخير غذاءك من الوصفات (الفصل الثالث) فى حدود ٥٥٠ سعر حرارى

اجمالى السعرات فى اليوم السابع : ٧٠٠ سعر حرارى

النظام الغذائى الاختيارى

رقم (١)

★★ تذكر مايأتى :

☐ لاتكثر من شرب الماء أو تناول أقراص البروكتوفايب .
☐ اختر صنفاً واحداً من كل (مجموعة) .

الافطار :

☐ كوب من القهوة أو الشاى
☐ يمكن استخدام اللبن الحليب بدون دسم فى الأيام الخالية من البقول والكورن فليكس
☐ بيضتان مسلوقتان (مرتين اسبوعيا)
☐ كورن فليكس باللبن والعسل الأبيض (ملعقة مرتين اسبوعيا)
☐ قطعة من التوست (٣ مرات اسبوعيا)

☐ كوب من عصير طازج
☐ شراح من الفاكهـة

الغــذاء :

☐ سلاطة / شوربة
☐ شوربة خضار مع جبن أو دجاج مرة فى الاسبوع
☐ جبن قريش مع سلاطة فواكه مرة اسبوعيا
☐ زبادى مع سلاطة فواكه (مرة اسبوعيا)
☐ شريحة خبز مع لحم أحمر أو تونا (مرة اسبوعيا)
☐ شاى أو قهوة
☐ ماء معدنى أوعادى
☐ عصير فواكه (مرتين اسبوعيا)

العشـــاء :

☐ خضار طازج (نوع واحد)
☐ ثمرة بطاطس مسلوقة (مرة اسبوعيا)
☐ فراخ
☐ سمك
☐ لحم بلتو أو ضأن (مشوى)

☐ شاى أو قهوة
☐ عصير فواكه (مرتين أسبوعياً)

النظام الغذائى الاختيارى
رقم (٢)

تذكر .....

- ☐ لاتكثر من شرب الماء أو تناول أقراص البروكتوفايب
- ☐ اختر صنفا واحداً من كل مجموعة

الافطار :

- ☐ كوب عصير طازج
- ☐ قطعة فاكهة
- ☐ شريحة من الخبز (توست) : ٣ مرات اسبوعيا
- ☐ بيضتان بدون دسم : مرتين اسبوعيا
- ☐ كورن فليكس باللبن خالى الدسم مع ملعقة عسل ابيض (مرتين اسبوعيا (

- ☐ كوب من الشاب أو القهوة (يمكن استخدام اللبن فى غير أيام البقول أو الكورن فليكس) .

الغـــذاء :

- ☐ سلاطة / شوربة
- ☐ شوربة خضار مع جبن أو دجاج
- ☐ جبن قريش مع سلاطة فواكه (مرة اسبوعيا)
- ☐ زبادى مع سلاطة فواكه (مره اسبوعيا)
- ☐ شريحة خبز مع لحم أحمر أو تونا (مرة اسبوعيا)
- ☐ شاى أو قهوة
- ☐ ماء معدنى أو عادى
- ☐ عصير فواكه (مرتين اسبوعيا)

العشـــاء :

		☐ دجاج (ربع)	☐ ثمرة بطاطس مسلوقة
☐ سلاطة	☐ قطعة سمك	(مرة اسبوعيا)	☐ شاى
☐ فنجان شوربة	☐ شريحة لحم		
	☐ كبدة مشوية	☐ ارز مسلوق	☐ عصير طازج
☐ عصير طماطم	(مرة اسبوعيا)	(مرتين اسبوعيا)	(٤ مرات اسبوعيا)
	مـع		
	☐ خضار سوتيه		

قائمة الأغذية الاختيارية [رقم : ٣]

بسيطة المفعول

تذكر مايلى :

☐ لاتكثر من شرب الماء أو تناول أقراص البروكتوفايب

☐ اختر صنفاً واحداً من كل مجموعة

★★ الافطار

☐ كوب عصير طازج

☐ فنجان كون فليكس مع لبن قليل قليل الدسم بملعقة عسل ابيض أو بدائل السكر .

☐ فاكهة ثمرة أو شريحة

☐ بيضتان مسلوقتان أو مضروبتان مع توست .

☐ شاى أو قهوة (ويمكن استخدام اللبن فى غير أيام الكورن فليكس)

الغـــذاء :

☐ سلاطة مع شوربة

☐ سلاطة مع جبن أو فراخ

☐ جبن قريش مع سلاطة فواكه

☐ زبادى مع سلاطة فواكه .

☐ لحم أو فراخ أو تونا أو بيض مع شريحة خبز

☐ شاى أو قهوة أو ماء

☐ عصير فواكه

العشـــــاء :

☐ سلاطة

☐ فنجان شوربة

☐ كوب عصير طماطم

☐ قطعة من السمك

☐ ربع فرخة

☐ شريحة لحم أو كفته مشوية

☐ ثمرة بطاطس مسلوقة (مرتين أسبوعيا)

☐ خضار سوتيه

☐ شاى أو قهوة أو عصير

الفصـــل الســادس

أحـدث صيحـة فى عـالم الريجيم ... الريجيم بالنقـط حمية للطيارين ورواد الفضاء

وقد وضع هذا النظام كبار علماء التغذية بأمريكا لكى يتناسب مع احتياجات رواد الفضاء من التغذية وبالتالى فهو يناسب الطيارين أيضا ، وقد تم تطبيقه فى سلاح الجو الامريكى .

وهذا النظام الغذائى يتم احتسابه على طريقة النقاط وليس على طريقة السعر الحرارى (الكالورى) .

وقد تم تطبيق هذا النظام الغذائى لاول مرة على رواد الفضاء ، ويقول عنه العلماء : إن الذى يرغب فى ان يحتفظ بوزنه عليه أن يأكل مايساوى ٥٠ نقطة خلال ٢٤ ساعة . ومن يرغب فى ان ينقص من وزنه ٢ كيلو جرام فى الاسبوع فعليه أن يأكل مايساوى ٤٠ نقطة فى ٢٤ ساعة . أما من يرغب فى ان يزيد وزنه فعليه ان يأكل مايساوى ٦٠ نقطة فما فوق فى ٢٤ ساعة . وقد احدث هذا البحث ثورة فى عالم (الريجيم) ، ولكن بعد التجربة ثبت انه صحيح ومفيد .

إن الشخص الذى يريد ان ينقص وزنه عليه ان يستعمل السكارين بدلا عن السكر العادى .

نوع الطعام	الكمية	عدد النقاط
أولا ـ الحساء (الشوربة)		
١ ـ شوربة الدجاج باللحم وماشابه	كأس واحد	صفر
٢ ـ شوربة الطماطم الطازجة	كأس واحد	١٧
٣ ـ شوربة البقول الخضراء	كأس واحد	٢٠
٤ ـ شوربة الفطر (مشروم)	كأس واحد	١٥
٥ ـ حساء الخضار	كأس واحد	١١
٦ ـ حساء الكريمة	كأس واحد	١٢
٧ ـ حساء البطاطس	كأس واحد	١٥

نوع الطعام	الكمية	عدد النقاط
ثانيا : السمك المعلّب :		
١ ـ السلطعون (كراب)	١٠٠ جرام	١
٢ ـ سمك فليه	١٠٠ جرام	صفر
٣ ـ سلمون بالزيت	١٠٠ جرام	صفر
٤ ـ سردين بالزيت	١٠٠ جرام	١
٥ ـ التونة بالزيت	١٠٠ جرام	٣
ثالثا : السمك الطازج :		
١ ـ السمك المقلى	القطعة	١٢
٢ ـ ارجل التفدع	القطعة	١٢

رابعا : السمك مشوى أو مطبوخ :

١ ـ جميع أنواع السمك	قطعة واحدة	صفر
٢ ــ محار مدخن	١٢ قطعة	٢ و

خامسا : اعضاء الحيوان الداخلية :

١ ــ القلب أو المخ مطبوخ	القطعة الواحدة	١
مخ مقلى	القطعة	١٢
٣ ــ كبدة العجل	القطعة	٤
٤ ــ كبدة البقر	القطعة	٦
٥ ــ الكلاوى مطبوخة او مشوية	القطعة	٦

سادساً : اللحوم :

١ ــ الدجاج المطبوخ	القطعة	صفر
٢ ــ الدجاج مقلى بالصلصة او الزيت	القطعة	صفر

نوع الطعام	الكمية	عدد النقاط
٤ ــ لحم العجل مع الخضروات	القطعة	١٥
٥ ــ اسكالوب العجل	القطعة	١٢
٦ ــ ستيك العجل	القطعة	صفر
٧ ــ لحم الضأن مسلوق	القطعة	صفر
٨ ــ لحم الضأن مع الخضروات	القطعة	١٠
٩ ــ ستيك الضأن	القطعة	صفر
١٠ ــ سجق	١٠٠ جرام	١
١١ ــ دجاج ــ اوز ــ بط ــ غنم .. ماعز مشوى او مقلى مع الزبد	٥٠٠ جرام	صفر

سابعا : خضروات مطبوخة (طازجة) :

١ ـ فول اخضر ـ فاصوليا خضراء	٢٥٠ جرام	٦
٢ ـ بسلة خضراء ـ لوبيا .	٢٥٠ جرام	١٩
٣ ـ حشى	٢٥٠ جرام	٩
٤ ـ الذرة الصفراء	القطعة	١٦
٥ ـ الفطر (ماشروم)	٢٥٠ جرام	٦
٦ ـ الفلفل الحلو (الابيض)	٢ قطعة	٤
٧ ـ السبانخ	٢٥٠ جرام	٦
٨ ـ البصل مقلى او مطبوخ	٢٥٠ جرام	١٨

ثامنا : الخضار :

١ ـ خيار (صغير)	الواحدة	٦
٢ ـ الجزر	الواحدة	٤
٣ ـ سلطة المحشى	٢٥٠ جرام	١٥
٤ ـ الخس (متوسط	الواحدة	٨

نوع الطعام	الكمية	عدد النقاط
٥ ـ الفلفل الاخضر حلو	الواحدة	٤
٦ ـ الفجل	بالقطعة	٢
٧ ـ البصل (حجم متوسط)	الواحدة	١
٨ ـ البقدونس	الحزمة	١
٩ ـ الطماطم	الواحدة	٦
١٠ ـ عصير الطماطم	الكأس الواحد	صفر

تاسعا : البطاطس :

١ ــ بطاطس مطبوخة	الواحدة	٢٢
٢ ــ بطاطس بوريه	٢٥٠ جرام	٢٠
٣ ــ بطاطس مقلية	١٠ قطع	٢٠
٤ ــ بطاطس شبس	القطعة	١

عاشراً : البقول اليابسة :

١ ــ بقول مطبوخة	١٠٠ جرام	٢١
٢ ــ العدس	١٠٠ جرام	٢٠

حادى عشر : المكرونة والأرز :

١ ــ سباجتى	١٠٠ جرام	٣٧
٢ ــ أرز مطبوخ	١٠٠ جرام	٤٢

ثانى عشر : الفواكه :

١ ــ أناناس		
٢ ــ تفاح (متوسط الحجم)	الواحدة	١٨
٣ ــ مشمش	الواحدة	٥

نوع الطعام	الكمية	عدد النقاط
٤ ــ موز	الواحدة	٢٣
٥ ــ الكمثرى	الواحدة	٣٥
٦ ــ فراولة سودة	٢٥٠ جرام	٢١
٧ ــ فراولة	٢٥٠ جرام	١٩
٨ ــ فراولة مربة	٢٥٠ جرام	١٤
٩ ــ جريفون	٢٥٠ جرام	٢٠
١٠ ــ كرز	٢٥٠ جرام	١٥

نوع الطعام	الكمية	عدد النقاط
١١ ــ عصير البرتقال	بالكاس	٢٦
١٢ ــ البرتقال	بالواحدة	١٧
١٣ ــ عصير جريب فروت	الكاس	٢٣
١٤ ــ البرقوق والخوخ	الواحدة	١٧
١٥ ــ البطيخ	الشرحة	٢٢
١٦ ــ العنب	٢٥٠ جرام	١٦
١٧ ــ اترنج ــ كباد	الواحدة	١٨
١٨ ــ جوز ــ بندق	٢٥٠ جرام	١٨
١٩ ــ لوز	٢٥٠ جرام	٢٧
٢٠ ــ كستناء	١٠٠ جرام	٧٥
٢١ ــ تين مجفف (قطعتين)	الواحدة	١٥
٢٢ ــ زبيب	٢٥٠ جرام	٣٠

ثالث عشر : الخبز :

نوع الطعام	الكمية	عدد النقاط
١ ــ الخبز الابيض	١٠٠ جرام	٢٢٠
٢ ــ الدقيق العادى	١٠٠ جرام	٨٤
٣ ــ دقيق	نصف ملعقة	٣

نوع الطعام	الكمية	عدد النقاط
رابع عشر : الكيك ــ جاتوه :		
١ ــ الكيك	الواحدة	٧٠
٢ ــ كيك بالكريمة	الواحدة	٧٣
٣ ــ بسكويت	الواحدة	١٢
٤ ــ كريمة كرامل	الواحدة	٢٨

٥ ــ ايس كريم	الواحدة	١٥ ــ ٢٠
٦ ــ شيكولاته بالحليب	١٠٠ جرام	٥٤
٧ ــ منبس خاص حلو	١٠٠ جرام	٧٨
٨ ــ شيكولاته	١٠٠ جرام	٢٣
٩ ــ المربى	ملعقة واحدة	١٣
١٠ ــ العسل	ملعقة واحدة	١٧
١١ ــ السكر	ملعقة واحدة	١٢

خامس عشر : البيض :

١ ــ طارج	بيضتان	١
٢ ــ مطبوخ أو مقلى	بيضتان	١

سادس عشر : الالبان :

□ لبن طازج	اللتر	١٢

علاج السمنة بالصوم

قال رسول الله ﷺ : « صُومُوا تَصِحُّوا »[1] وقد أشاد أساطين الطب بأهمية الصوم وفوائده الصحية بالنسبة للإنسان كتب الدكتور العالمى «الكسيس كاريل» الحائز على جائزة نوبل فى الطب فى كتابه القيم « الإنسان ذلك المجهول » الذى يعتبره الأطباء حجة فى الطب .. يقول : « إن كثرة وجبات الطعام ، وانتظامها ، ووفرتها تعطل وظيفة أدت دوراً عظيما فى بقاء الأجناس البشرية ، وهى وظيفة التكيف على قلة الطعام ، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم فى بعض الأوقات .

ويقول : « إن الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصوم والحرمان من الطعام ، إذ يحدث أول الأمر الشعور بالجوع ، ويحدث أحيانا التهيجّ العصبى ، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف . بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير منه ، فإن سكر الكبد سيتحرك ، ويتحرك معه أيضا الدهن المخزون تحت الجلد ، وبروتينات العضل والغدد ، وخلايا الكبد ، وتضحى جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للابقاء على كمال الوسط الداخلى ، وسلامة القلب ، وإن الصوم لينظف ويبدّل أنسجتنا » .

وبدهّى أن الصوم الذى يقول به الدكتور « كاريل » يطابق تماما الصوم فى الإسلام ؛ إذ أنه يغير من انتظام وجبات الطعام ، ويقلل من كميات الغذاء .

ويقول الدكتور « ماك فادون » : وهو أحد علماء الصحة الكبار فى أمريكا فى كتابه الذى ألفه عن الصيام بعد أن ظهرت له نتائج عظيمة من أثر الصيام ، وتبين له مفعوله فى القضاء على الأمراض المستعصية : « إن كل انسان يحتاج إلى الصيام وإن لم يكن مريضا ، لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع فى

---

(١) حديث صحيح رواه الطبرانى ورجاله ثقات .

الجسم ، فتجعله كالمريض ، وتثقله ويقل نشاطه ، فإذا صام خفّ وزنه ، وتحللت هذه السموم من جسمه ، بعد أن كانت مجتمعه ، فتذهب عنه ، حتى يصفو صفاء تماما ، ويستطيع أن يسترد وزنه ، ويجدد جسمه فى مدة لا تزيد عن عشرين يوما بعد الإفطار ، ولكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل » .

والجدير بالذكر أن هذا الطبيب عالج بالصوم كثيراً من المرضى بأمراض مختلفة ، وذكر أسماءهم وأمراضهم وتواريخ معالجتهم ، الا أنه قرر أن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم .

فأكثر الامراض تأثراً بالصيام أمراض المعدة : « فالصوم لها مثل العصا السحرية يسارع فى شفائها ، ويرى المعالج به العجب العجاب ، وتليها أمراض الدم ، ثم أمراض العروق كالروماتيزم مثلا » .

ويقول الدكتور عبدالعزيز اسماعيل : إن الصيام يستعمل طبيا فى حالات كثيرة .. ووقائيا فى حالات أكثر . وإن كثيراً من الأوامر الدينية لم تظهر حكمها ، وستظهر مع تقدم العلوم .. فلقد ظهر أن الصيام يفيد طبيا فى حالات كثيرة ، وهو العلاج الوحيد فى أحيان أخرى .

فللعلاج : يستعمل فى اضطرابات الأمعاء المزمنة ، والمصحوبة بتخمر ، ويستعمل فى زيادة الوزن الناشئة من كثرة الغذاء . وكذلك فى زيادة الضغط .

أما فى البول السكرى : فلما كان قبل ظهوره يكون مصحوبا بزيادة فى الوزن ، فالصوم يكون بذلك علاجا نافعاً .

ولايزال الصيام مع بعض ملاحظات فى الغذاء أهم علاج لهذا المرض .

والصوم يعتبر علاجا لالتهاب الكُلى الحاد والمزمن . وأمراض القلب .

والصيام مرة كل شهر يعتبر خير وقاية من كل هذه الأمراض .

النظام الغذائى الامثل لعلاج البدانة
فى شهر رمضان المعظم

★ ★ **يجب مراعاة ما يأتى :**

☐ يراعى عدم إضافة السمن والزبدة والسكر والزيت للطعام

☐ الشاى والقهوة والمشروبات بدون سكر ويمكن استعمال السكارين بكميات مفتوحة .

☐ يُنتظر نزول الوزن بمقدار كيلو جرام اسبوعيا تقريبا .

★ ★ **السحور يوميا :**

☐ طبق فول مدمس بالليمون والبهارات .

☐ طبق من السلاطة الخضراء

☐ ملعقة جبنة قريش أو كوب زبادى صغير مع شريحة خبز

★ ★ **الافطار :**

اليوم الأول

☐ شوب عصير برتقال طازج

☐ شريحة لحم مشوى

☐ ربع كيلو فاصوليا مسلوقة

☐ سلطة خضراء

☐ شريحة خبز

اليوم الثانى :

☐ كوسة مسلوقة بالطماطم .

☐ ربع فرخة مشوية

☐ طبق سلاطة خضراء بالمخللات

☐ شريحة خبز
☐ ملء فنجان بطيخ او شمام (اناناس)

اليـوم الثـالث :

☐ كفتة مشوية
☐ سلاطة خضراء
☐ خرشوف وكوسة مسلوقة
☐ شريحة خبز
☐ عدد (٥) مشمش أو (٤) برقوق .

اليـوم الرابـع :

☐ طبق من البسلة والجزر والطماطم باللحم المفروم بدون سمن
☐ شريحة خبز
☐ طبق سلاطة بالمخللات
☐ شوب عصير برتقال

اليـوم الخـامس :

☐ ربع فرخة مشـوية
☐ فنجان لوبيا مسلوقة بالليمون
☐ طبق سلاطة خضراء
☐ عدد (٥) مشمش أو (٤) برقوقات

اليـوم السـادس

☐ قطعة فيليه مشوى
☐ خضار سوتيه مسلوق من الخرشوف والكوسة والفاصوليا الخضراء
☐ طبق سلاطة خضراء
☐ شريحة خبز

☐ فنجان من الفراولة الطازجة
☐ فواكه فى حدود ١٢٠ سعر حرارى متبعا الجداول .

اليـوم السـابع :

☐ كفته مشوية $\frac{1}{8}$ كيلو جرام .
☐ خضار سوتيه كاليوم السابق
☐ طبق من السلاطة والمخللات
☐ شريحة خبز
☐ ملء فنجان من البطيخ

ملحوظـة :

★ يمكن استبدال شوب عصير البرتقال بملء فنجان من البطيخ أو الشمام .

النظام الغذائى المناسب لعلاج
البدانة عند الاخوة المسيحيين

الافطار	سعر حرارى
طبق فول مدمس (ملىء فنجان شاى)	٤٥
¼ رغيف عيش قمح	٥٠
جريب فروت	٢٥
الغذاء :	
تخيّر غذاءك فى حدود ٣٠٠ سُعر حرارى	
طبق من اللوبيا أو الفاصوليا (ملىء فنجان مسلوق)	٥٠
طبق من السلاطة الخضراء	٥٠
خضار مسلوب بسلة (فنجان)	١٠٠
كوسة أو فاصوليا خضراء	٧
عيش قمح ¼ رغيف	٥٠
العشاء :	
فواكه فى حدود ١٢٠ سُعر حرارى متبعا الجداول	

ملحوظة هامة :

فى حالة السماح بشرب منتجات الالبان يمكن استخدام السوستاجين فى الإفطار والعشاء بمقدار ثلاث ملاعق كبار على كوب ماء وذلك لاحتوائه على الغذاء المتكامل فى البروتينات والاملاح والفيتامينات .

والآن يمكنك السيطرة على وزنك باتباع النظم الغذائية المختلفة والتى وضعها كبار اخصائيى التغذية فى العالم .. مع اطيب تمنياتى لك بالتوفيق .

الفصل السابع

الريجيم بالأعشاب الطبية

يقدم لنا الطبُ الشعبى عدداً من الوصفات لعلاج السمنة منها :

★ رجل الأسد : Alchemilla vulgaris

يوصى بشرب (٢ – ٣) فناجين يوميا من مستحلب الأسد لمعالجة السمنة المصاحبة لمرض البول السكرى ويعُمل المستحلب بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العُشبة الجافة .

★ فوقس حويصلى

(الطحلب الأسمر) Fucus vesiculosus

يستعمل مستحلب العشبة لإزالة السمنة ، ويعُمل المستحلب من مقدار نصف ملعقة صغيرة من العشبة فى فنجان من الماء المغلى ، ويُشرب منه مقدار فنجان إلى فنجانين فى اليوم

★ ناعمة مخزنية (مريمية – قويسه – قصعين)

Salvia Officinalis

يستعمل مستحلب الناعمة المخزنية لمعالجة السمنة ويعُمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم .

ورق العنب : نيقع ٥٠ جرام من الاوراق اليابسة فى لتر من الماء البارد ثم يوضع على النار حتى يغلى لمدة نصف دقيقة . ثم يرفع ويترك لمدة (١٥) دقيقة قبل أن يصفّى ويحُلىّ بعسل النحل ، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين فى اليوم قبل تناول الوجبات ، ويمكن مكافحة السمنة أيضا بتناول كمية محدودة من العنب فى الصباح تزداد تدريجيا وخلال اسبوعين حتى تصل إلى كيلو جرام واحد من العنب .

★ **مستحلب الناخواه والكمون :**

ـ ملعقة ناخواه مطحونة وملعقة بزر سذاب مع نصف ملعقة كمون

ـ تحفظ الكميات ويضع من ملعقة واحدة منها مستحلب يستعمل مرة واحدة فى اليوم

★ **مستحلب الراوند :**

ـ ملعقة صغيرة من نبات الراوند ، تغلى فى كوب ماء وتصفى وتشرب على الريق ، ولا يؤكل أى شىء إلا بعد ساعة من شرب المستحلب ، ويعطى هذا المستحلب احساسا بالشبع على أن يشرب كوب اخر فى المساء منه

★ **مستحلب الكركم الكمونى والاطريفل :**

ـ ملعقة كركم كمونى مع ملعقة صغيرة اطريفل صغير فى كوب ماء

ـ يضع مستحلب من الاعشاب ويستعمل كشراب مرة فى اليوم

★ **مستحلب البقلة الحمقاء :**

ـ مقدار ملعقة من البقلة الحمقاء فى كوب ماء

ـ يصنع مستحلب من العشبة ، ويستعمل كشراب ، ملعقتين كل ٣ ساعات (هذه الوصفة قوية فى التقليل من شهية الطعام)

★ **الزراوند (الراوند) والقنطريون :**

ـ ملعقة زراوند مسحوق مع ملعقة قنطريون مسحوق فى كوب ماء

ـ يصنع مستحلب من الاعشاب ويستعمل شربا

★ **الخطمى والجاوشير :**

ـ ملعقة جذور الخطمى مع ملعقة جذور الجاوشير فى كوب ماء ويضاف اليها ملعقة جاوشير

ـ يصنع مستحلب من الاعشاب ويستعمل كشراب مرتين فى اليوم

★ **الخطمى وقثاء الحمار :**

ـ ملعقة جذور الخطمى مع ملعقة قثاء الحمار مسحوق

ـ يصنع مستحلب من الاعشاب ويستعمل مرتين فى اليوم

نظام غذائى يعتمد على

عصير الفواكه والخضراوات

احدث نظام غذائى للمحافظة على الصحة والرشاقة ذلك الذى ابتدعه الاطباء الالمان المسمى بالروهسافتيه سحبور وهو عادة يستخدم عندما يصاب الجسم بالترهل والكسل وخصوصا بعد اشهر الشتاء حيث يزداد أكل الانسان وتقل حركته

كيف تتبعين هذا النظام ؟

قبل اتباعك هذا الريجيم بيوم تناولى اطعمة خفيفة ، تناولى الفواكه على الفطور والسلاطة فى الغذاء ، والعشاء جبنة ولبن زبادى ، وهذا لإعداد جسمك للصوم

وعند بدء الريجيم :

فى الصباح اشربى كوبا من الاعشاب المغلية من زهرة البابونج او اليانسون أو غير ذلك مما يقلل الماء الموجودة فى الانسجة

الإفطار : المدى كوبين من عصير الفواكه الخفيف مثل البرتقال – الجريب فروت – التفاح – العنف – الاجاص – بحيث يكون نصف الكوب عصيراً والنصف الآخر مياه معدنية ، وكوبا أخر من العصير المخفف قبل الغذاء .

الغذاء : اشربى كوبا من عصير الخضار مثل الجزر والكرفس والطماطم والخيار . أو منها كلها ونصف الكمية مياه معدنية .

فى منتصف المساء : اشربى كوبا من عصير الفواكه أو الخضار الطازج غير مجفف .

العشاء : اشربى كوبا من عصير الفواكه أو الخضار المقوى ، وإذا شعرت بالجوع عليك بتناول عدد من حبات الزبيب على ألا تزيد عن ١٢ حبة وكوبا من الأعشاب المغلية وعصير الفواكه منشطاً أما الخضروات فتعتبر مغذية واذا شعرت بأعراض مثل الصداع الناتج عن فقدان الماء ، تناولى كوبا من منقوع الأعشاب المغلى فيزول الصداع ، ويجب مراعاة شرب العصير بعد إعداده فوراً لأنه اذا بقى لمدة دقائق يفقد اكثر من قيمته الغذائية ، وبإمكانك الاستمرار فى هذا الريجيم لمدة ثلاثة أو خمسة أيام مع عدم ارهاق نفسك مع ممارسة الرياضة .

خل التفاح : يستخدم لمكافحة السمنة وانقاص الوزن ، وذلك بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء مع كل وجبة طعام ، أما إذا تعذر ذلك بسبب العمل اليومى ، فيمكن شرب كوبين من مزيج الخل يوميا ، أحدهما فى الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة والثانى فى المساء قبل الذهاب إلى النوم ... وفائدة خل التفاح أنه يحرق الدهن الزائد فى الجسم ويمنع تراكمه .

ولصنع الخل من الثمر (التفاح) مباشرة ، يُغسل التفاح جيداً بالماء الجارى ، لإزالة آثار أدوية المكافحة عنه ، ثم تقطع الثمرة (التفاحة) دون تقشيرها أو ازالة البذور منها ، إلى قطع متوسطة الحجم تملا بها آنية من الفخار ، أو آنية زجاجية قاتمة اللون بعيداً عن الضوء ، ولا يُضاف إليها أى شىء آخر ، ولا حتى أى قدر من الماء ، ثم تغطى الآنية بقطعة من قماش ، وتُربط فوق فوهتها لوقايتها من الحشرات والملوثات الأخرى ، وتحفظ فى مكان دافىء بعيداً عن الضوء ، حيث تتم عملية التخمر فيها ، ويتحول (عصير التفاح) إلى خل بفعل الجراثيم الخاصة الموجودة فى الهواء ، والتى تباشر عملها بدون إبطاء ، وبعد بضعة أسابيع تطول أو تقصر بالنسبة لحرارة الجو ، يتم التحول إلى خل ، ويستُدل على ذلك من رائحة الخل التى تفوح من الإناء ، ومن مذاق السائل بداخله ، ومتى تم ذلك يصفّى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش ، ويحُتفظ بالخل بعد تصفيته فى زجاجات أو غيرها من الأوانى ، ويلاحظ أن الخل فى هذه العملية لايكون صافيا تماما ، بل ممزوجاً بشىء من (التفل) يرسب مع الوقت إلى قاع الزجاجة ، ولا يضر وجوده فى شىء . ومن أراد ان يحصل على الخل صافيا وخاليا من الرواسب

فعليه أن يصفّيه مرة أخرى بواسطة قمع زجاجى وورق ترشيح خاص كالذى يستخدم فى المختبرات الطبية ويباع فى الصيدليات .

أما كيفية صُنع الخل من العصير ، ففيها تستبدل قطع التفاح بعصيرها الذى يمكن تصفيته بعد العصر مباشرة ، أو بعد أن يتم تحوله إلى الخل .



« وصفات اخرى من الاعشاب لاغنى عنها لعلاج السمنة »

هذه الأعشاب من شأنها أن تعالج الإمساك (القبض) الذى يصاحب السمنة الدهنية ، وتنقى الدم من السموم ، وتخلصك من مضاعفات السمنة الشحمية المفرطة ، وتعالج السمنة الورمية التى تحدث فى النساء عادة . ويستعمل عصير الأعشاب الطازجة بعد تخفيفه بمقدار خمسة إلى ثمانية أضعافه بالماء أو الحساء ، أو بالحليب البارد ، لإن استعماله مركزاً بدون تخفيف يحدث اضطرابات فى المعدة ، هذا ويلاحظ أنه فى بعض الحالات التى يُستعمل فيها عصير هذه الاعشاب تظهر (أزمات صحية) فى الأيام الأولى لاستعماله ، وذلك باشتداد الأعراض المرضية الموجودة أو بظهور أعراض مرضية جديدة لم تكن موجودة من قبل :

والأزمات الصحية هذه دليل على شدة حاجة الدم إلى عملية التنقية وعلى إيجابية مستحبة للعلاج ولا خوف منها ولا تلزم التوقف عن العلاج ، بل على العكس من ذلك توجب الاستمرار على تعاطيه حيث تزول أعراض (الأزمة الصحية) بعد بضعة أيام . وفيما يلى نعرض لهذه الأعشاب والنباتات الطبية .

أ ـ عصير الأعشاب والنبات الطبية

عصير أوراق البتولا البيضاء الغضة : ينقى الدم ، ويدرّ البول ، ويستعمل فى معالجة الروماتيزم والنقرس ، وتجمع السوائل فى الجسم وفى الأمراض الجلدية .

عصير الجرجير :

محرض للأمعاء والكبد والمرارة ، ويستعمل لمعالجة كسل الأمعاء (القبض الوهنى) واحتقان الكبد وأمراض المرارة ، وأمراض الجلد .

عصير الطرخشقون :

وهو محرض لإفرازات المعدة والمرارة وغدد الأمعاء ، ومفيد فى معالجة وهن الأمعاء (القبض)

عصير لسان الحمل السنانى :

وهو مفيد فى معالجة الآلام والالتهابات العصبية (عرق النسا Sciatica) ، إلى جانب أنه يكافح النزلات الشعبية فى المجارى الهوائية .

ولاستعمال هذه الأنواع من عصير الأعشاب لتنقية الدم ، وعلاج السمنة ، يستحسن استعمال مزيج بأجزاء متساوية من عصير القراص ولسان الحمل السنانى والطرخشقوق والجرجير ، ويشرب بجرعات تزاد فى كل أسبوع ، ويوصى باستبعاد الجرجير فى حالة أمراض الكلى .

طريقة التحضير :

ولتحضير العصير تُجمع الأعشاب المراد استخلاص العصير منها على أن يكون كلها طبعا طازجة وغير جافة ، وتفرم فى مفرقة اللحم أو تدق فى جرن حجرى « جرن الكبة » وهذا أفضل ، ثم يصفى منها العصير بوضعها مفرومة أو مدقوقة فى قطعة من الشاش ، ثم تُعصر باليد بواسطة المكابس الخاصة ، على أن يُحفظ عصيرها فى أوان زجاجية أو فخارية تُغطى فتحها بغطاء محكم لا ينفذ منه الهواء . والعصير فى مثل هذه الأوانى يمكن حفظة لمدة أسبوع كامل دون أن يُصاب بفساد أو يفقد خواصه . ويلاحظ أن عصير النبتة يختلف عن عقارها المجفف .. لأن الكثير من المواد العلاجية تتكون من المنبتة أثناء جفافها ، فيختلف بذلك تركيبها الكيماوى عن مثله فى العصير المستخرج منها وهى طازجة غضَّة .

ب ـ عصير الخضار

ويحضر بنفس الطريقة التى يحضر بها عصير الأعشاب الذى سبق وصفه ، وأكثر الخضار ملائمة للمعصر وأغزرها عصيراً ، بلَ وأكثرها فائدة فى علاج السمنة ، هى الأنواع التالية :

★ **عصير الفاصوليا الخضراء (لوبيا) :**

مدرّ للبول ومحرّض لتمثيل الغذاء ، ومفيد فى معالجة النقرس والإصابة بالحصاة البولية وحصاة المرارة ، وفى اضطرابات القلب العصبية (الشعور بالخوف والشعور بدوار (دوخة) ، ودواء ممتاز جداً فى معالجة البول السكرى (Diabetes mellitus) .

★ **عصير القراص :**

(القراص يمكن أكله ، وهو لذلك يعتبر من الأعشاب والخضار معا ، وهو ينقى الدم فى إصابات النقرس والروماتيزم والأكزيكا ويقوى الدم كما يقوى العظام فى مرض الكساح عند الأطفال .

★ **عصير الخيـار :**

ينقى الدم ، وهو مفيد فى معالجة كسل الأمعاء ، وفى تجمع السوائل فى الجسم (Oedema) ويستعمل من الخارج لإزالة تجاعيد الوجه وحب الشباب .

★ **عصير اللقطين (قرع) :**

مفيد فى مكافحة كسل الأمعاء وضعف عصارات الهضم وكذلك فى حصر البول وتجمع السوائل فى البطن .

★ **عصير الكرفس :**

منقى للدم فى إصابات النقرس والروماتيزم والحصاة البولية وحصاة المرارة وفى تجمع السوائل فى الجسم .

ولاستعمال عصير الخضار السابقة لتنقية الدم ومكافحة السمنة ، الورمية ، يمزج ثلاث أنواع ، تنتخب وفقا لنوع المرض وحالة المرض العامة ، ويُشرب العصير بالطريقة التى سبق وصفها فى استعمال عصير الأعشاب ، ويستمر المريض على تعاطيه لمدة (٦ ــ ٨) أسابيع ، ويمكن استبدال أحد أنواع العصير بعصير نوع آخر إلى أن يتم فى النهاية استبدال جميع الأنواع ، وإذا كان المريض مصابا بأكثر من مرض واحد ، فإن ذلك يتطلب أنواعا اخرى من عصير الخضار .

مزيج من الأعشاب والنباتات الطبية لمكافحة السمنة

وهو مفيد للتأثير يوجه خاص على تجمعات السوائل فى الجسم : قراص ، جرجير (حرق) ، حماريه ، بقدونس ، نجيل ، هليون ، عرعرشائع ، وكنباث الحقول . على أن يم عمل المزيج من عصير هذه الاعشاب كما سبق وصفه .

مستحلب من الأعشاب والنباتات الطبية لمكافحة السمنة

وهو مستحلب مختلط للتأثير بوجه خاص على تجمعات السوائل وانتفاخ مفصل القدم : أوراق البتولا البيضاء ، بذور ثمار ورد السياج ، جذور الشبرق ، جذور النجيل ، هليون ، عرعرشائع ، وفمان صغير .

طريقة التحضير :

وفيها يوضع العقار فى إناء فخارى ـ غير معدنى ـ وتُضاف إليه الكمية اللازمة من الماء بدرجة الغليان ، ثم يغُطى الإناء ويُترك ليصفى بعد (١٠ ـ ١٥) دقيقة . وهى تناسب الزهور والأوراق الغنية بالزيوت العطرية والتى تتبخر زيوتها إذا غلبت فى الماء ، والأعشاب المستعملة فى هذه الطريقة تكون مجففة .

وسنذكر فيما يلى مضاعفات السمنة المفرطة فى بعض أحشاء الجسم الهامة .. والتى تتطلب حمية خاصة لاستبعاد مايضرها من أنواع الغذاء .

١ ـ المضاعفات فى الكلى :

مضاعفات الكلى تتطلب الاقلال من ملح الطعام والمواد الزلالية فى الغذاء ، وفيها يعُطى مايسُمح به من لحوم مسلوقة لا مشوية ، وتفضل أن تكون من لحم (عجل) وتبعد عن الغذاء : الكبدة والكلاوى والمخ والحمام واللحوم والأسماك المدخنه ، كما تبعد الخضار المحتوية على زيوت محرشة [1] كالخردل والبصل والثوم والفجل والبقدونس والهليون ، ومن المشروبات تبعد القهوة والشاى الصينى الثقيل ، ويسمح بالأجبان وأفضلها فى هذه الحالات (القريشة) .

(١) محرشة : حارة .

٢ ـ مضاعفات الكبد والمرارة :

فى مثل هذه الحالات تبعد من قائمة الغذاء جميع المقليات وأنواع الدهن والشحوم ولحم الضأن والخنزير والأوز ، ومن الخضار يبعد مايسبب الانتفاخ كالملفوف والسلق ، وكذلك الرغل والخبز الأسمر . ويستعاض عن الفواكه الطازجة بفواكه مطبوخة (كومبوستو) على أن تحلى بقليل من السكر مع السكارين (بديل للسكر يباع فى الصيدليات) .

٣ ـ مضاعفات القلب :

تُستبعد فى هذه الحالة من قائمة الغذاء الخضار الورقية التى تكون غازات فى الأمعاء ونفخةً فيها ، كأنواع الملفوف والكرنب وكذلك التوابل التى تتطلب شرب الكثير من الماء .

وفى مضاعفات القلب يفضل توزيع وجبات الطعام الثلاث المعتادة إلى وجبات متعددة أثناء النهار ، يُتناول فى كل منها جزء صغير من كمية الغذاء المقررة لليوم .

٤ ـ مضاعفات البول السكرى :

تتبع قائمة الغذاء الموصى بها للمرضى . وفى حالات وجود الحامض فى البول يستفاد أيضا إلى درجة كبيرة من حمية الشوفان لمدة يوم واحد فى الأسبوع ، ولهذا الغرض يطبخ مقدار (١٥٠) جراما من دقيق الشوفان أو مهروسة (كويكراوت) بقليل من الماء حتى النضج ، ثم يضاف إليه قليل من الزبدة (نصف ملعقة صغيرة) ويفضل استعمال زيت الذرة ، ثم تقسم إلى خمس وجبات يتناولها المريض على فترات أثناء النهار .

٥ ـ مضاعفات النقرس :

كثيراً ما تتضاعف السمنة بداء النقرس وفى هذه الحالات تقلل التوابل ويقنن مقدار اللحم فى قائمة الغذاء ويبعد منها الكبدة والكلاوى والمخ ولحوم الصيد والخضار المحتوية على زيوت مخرشة كالبصل والثوم وأنواع الفجل والبقدونس .

ملخص عام

للأمراض وعلاجها بالأعشاب
(العلاج الطبيعي الخالي من الآثار الجانبية .. وفي متناول الجميع)

الامراض التي تصيبنا كثيرة وتحدث خللا يصعب صلاحه في بعض الاحيان . كذلك اللجوء فى كل مرة الى الادوية والعقاقير ليس بالامر الصحي والسليم لأن هذه العلاجات الطبية غالبا ما تترك اثارا سلبية وتتسبب بأعراض ثانوية لا تقل خطورة وضررا عن المرض بحد ذاته .

الطبيعة وهبتنا كل ما تملك من خصائص علاجية وطبية جمعها في الخضار والفاكهة وكل منتجات ومحاصيل الارض الاخرى .

وسوف نذكر هنا اسم المرض وكيفية علاجه بالفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الاخرى . وعندما نذكر فيتامين « أ A » مثلا يرجى العودة الى حيث ذكرنا الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من هذا الفيتامين .

١ ـ التسمم الكحولي :

يعالج بالفيتامينات « ب B » و « ث C » و « ب ١٢ B. 12 » وبعنصر الحديد .

٢ ـ فقر الدم (الانيميا) :

بالفيتامين « ا A » ، بعنصر الحديد ، البقلة ، السبانخ ، الملفوف ، القراص ، البقدونس ، الفجل ، وكبد الدواجن (القصبة)

٣ ـ تصلب الشرايين :

الاقلال جدا من الاطعمة الدهنية والدسمة .

٤ ـ الربـو :

نبتة ست الحسن ، أو كاليبتوس ، الخزامى (اللاوند) والنعناع .

٥ ـ النزلة الرئوية :

الفيتامين ث C ، البقلة ، البلح ، اوكاليبتوس ، النعناع ، المردقوش ، عرق السوس ، والصعتر .

٦ ـ الحروق :

البروتينات ، الفيتامينات أ A ، ب B ، ث C ، د D ، ومعدن الزنك ، الجزر والسفرجل .

٧ ـ الانسجة الخلوية :

الفيتامين ث C عنصر اليود ، الالياف ، نبتة اللبلاب ، الحمضية ، البقدونس ، الكرفس واليانسون .

٨ ـ تساقط الشعر :

فيتامين ب ٦ ، B 6 البابونج : البقلة ، القراص ، الفليفلة والصعتر .

٩ ـ امراض القلب :

الاقلاع عن الماكل الدسمة والدهنية . والامتناع عن تناول المنبهات ، وننفع نباتات الخزامى « اللاوند » والناردين .

١٠ ـ الامساك :

تناول الغذاء الغني بالالياف ، وشرب الكثير من المياه . وفيتامين ب B ، الخميرة ، الكرز ، اليقطين ، السبانخ ، التين ، الفريز ، الخس ، الخردل ، الحميضة ، الاجاص ، الخوخ ، نخالة القمح ، وعصير الفجل والكرنب .

١١ ـ علاجات الاسنان :

فيتامينات أ A ، ث C ، د D ، وعنصر الكالسيوم ، التين ، كبش قرنفل ، الخزامى « اللاوند » جوزة الطيب ، الصعتر ، القوية الناعمة والزنجبيل .

١٢ ـ السكري :

الامتناع عن تناول السكر ، خفض الوزن ، والاكثار من الارضي شوكي ، الكرفس ، الملفوف ، الهندباء ، الحامض ، الاوكاليبتوس ، البصل ، الزيتون ، القراص والتفاح .

١٣ ـ الاسهال :

« لمعالجته : فيتامينات ا A ، ب B ، ث c ، السيلولوز ، الجزر ، الخرنوب ، السفرجل ، زهر النسرين ، القراص ، الارز ، الصعتر البري واوراق العنب .

١٤ ـ الآلام المختلفة :

البابونج ، الخزامى « اللاوند » ، النعناع ، المردقوش والقويسة الناعمة .

١٥ ـ الاكزيما :

فيتامينات ا A ، ب B والارضي شوكي ، السفرجل ، البقلة ، اللبلاب ، القراص ، الحميضة ، والبابونج .

١٦ ـ الارهاق :

فيتامينات ب B ، ث C ، د D ، وعناصر الكالسيوم ، النحاس ، الماغنيزيوم ، البوتاسيوم ، القرفة ، الهندباء ، الكزبرة ، كبش قرنفل . النعناع ، المردقوش ، الخردل ، القويسة الناعمة ، البندورة واوراق العنب .

١٧ ـ لمعالجة امراض الكبد :

الاقلال من المآكل الدسمة والدهنية . والامتناع عن الكحول للعلاج الارضي شوكي ، الجزر ، الملفوف ، الحامض . زيت الزيتون ، الحميضة ، الفجل ، القويسة الناعمة ، الهندباء واكليل الجبل أو ندى البحر .

١٨ ـ للحرارة المرتفعة :

الهندباء ، اوكاليبتوس ، اوراق الزيتون ، ازهار الليمون والكينا .

١٩ ـ لنزيف الدم :

فيتامينات المجموعة ب B ، ث C وعنصري الحديد والزنك كذلك القراص وأوراق العنب .

٢٠ ـ للبواسير :

الالياف ، الفيتامينات ا A ، ب B ، ث C ، عنصر الزنك ، البقدونس الفرنجي ، السفرجل ، البابونج ، الكستناء واوراق العنب .

٢١ ـ لمعالجة ارتفاع الضغط :

الاقلال من الملح وتناول الثوم ، اوراق الزيتون ، الارز ، الزعرور والزيزفون .

٢٢ ـ سوء وعسر الهضم :

فيتامين ب B ، حشيشة الملاك ، الارضي شوكي ، البابونج ، البقدونس الفرنجي ، الكمون ، الاوكاليبتوس ، الخس ، الصنوبر ، البهار ، الشاي ، الصعتر ، النعناع ، جوزة الطيب ، قشور البرتقال ، المردقوش ، الفليلفة والطرخون .

٢٣ ـ لمعالجة الارق :

عنصر الكالسيوم والياسمين ، الخس ، المردقوش ، ازهار الليمون ، الزيزفون ، زهرة الآلام وزهرة الناردين .

٢٤ ـ الالتهابات :

فيتامين ث C ، ازهار الليمون ، الاوكاليبتوس . الكينا والصعتر .

٢٥ ـ الصداع :

فيتامينات المجموعة ب B ، د D ، وعناصر الكالسيوم . الماغنيزيوم والبوتاسيوم ، الحبق ، البابونج ، الياسمين ، الخزامى « اللاوند » . ازهار الليمون ، الزيزفون واوراق العنب .

٢٦ ـ الهيجات العصبية :

لعلاجها يمكن تناول فيتامينات المجموعة ب B . د D وعناصر الكالسيوم . الماغنيزيوم ، والبوتاسيوم ، ازهار الليمون ، زهرة الآلام ، التفاح ، زهرة الناردين والزيزفون .

٢٧ ـ السمنة :

اتباع ريجيم غذائي لتخفيض الوزن ، فيتامينات ب B . ث C . وعنصر اليود . الالياف . الاناناس ، الكرفس ، الكرز ، الكينا واوراق العنب .

٢٨ ـ وخز الحشرات :

البقدونس الفرنجي ، زهر الخزامى « اللاوند » والبقدونس .

٢٩ ـ أوجاع وامراض الكليتين والمثانة :

الفيتامين ث C ، الاناناس ، اليانسون ، ثمار القطلب . الارضي شوكي ، الهليون ، الكرفس ، عنوق الكرز ، الهندباء ، اليقطين ، البقلة ، الكمون ، الغار ، الخزامى « اللاوند » ، البصل ، الدراق ، البقدونس ، الحميضة ، الكرات ، الخوخ والفجل .

٣٠ ـ احتقان الماء :

نفس علاج الكليتين .

٣١ ـ الروماتيزم :

البابونج ، الملفوف ، الياسمين ، زهر الخزامى « اللاوند » ، اللبلاب ، جورة الطيب ، المردقوش ، الخوخ والقويسة الناعمة .

٣٢ ـ الزكام والبرد :

الفيتامينات ا A ، ث C البابونج ، القرفة ، الاوكاليبتوس ، الصنوبر ، الصعتر والزيتون .

٣٣ ـ التسمم بالتبغ :

لعلاج التسمم بالتبغ يمكن تناول الفيتامينات ا A ب B و ث C والغذاء الغني بها .

٣٤ ـ لمعالجة السعال :

الفيتامين ث C ، الخرنوب ، الملفوف ، البلح ، التين ، الياسمين ، الخس . الخزامى « اللاوند » النعناع ، اللفت ، البصل ، زهرة الليمون ، التفاح ، الفجل ، العنب وعرق السوس .

٣٥ ـ القرحة :

الفيتامينات ب B ، و ث C ، الملفوف ، الصعتر . اللوز وعرق السوس .

٣٦ ـ الدوالي :

الاقلال من السكر والمواد الدهنية وتناول الكستناء واوراق العنب .

٣٧ ـ العيون :

لمعالجة ضعف العيون واستعادة قوة البصر ، يمكن تناول الفيتامين ا A والبابونج ، البقدونس الفرنجي ، السفرجل والخس .

وأخيرا لاتنسى اصدقاء النحافة :

الارضي شوكي ، الهليون . الملفوف ، الفطر ، الكرفس ، الجزر ، الكرات ، الفليفلة الخضراء ، الهندباء ، السبانخ ، الفاصوليا الخضراء . القرنبيط ، الكوسا ، الفجل ، فاصولية الصويا ، السلطة على أنواعها ، الاناناس . الحامض ، البرتقال ، الغريفون ، التفاح ، الفريز وكل الفاكهة الحمراء ، البطيخ الاحمر والاصفر « الشمام » . جبنة الطوفو . الاجبان البيضاء ، « المصنوعة من حليب خالي الدسم » . اللبن « خالي الدسم » ، البيض ، لحوم الطيور « دون القشور » واخيراً الاسماك وكل الحيوانات البحرية « القريدس ، سلطعون ، اصداف ومحار ، صبيدج .. » .

الفصل الثامن

الريجيم بالإبر الصينية

تعال معى إلى بلاد الإبر الصينية

ليست مصنوعة من الذهب كما يظن الكثيرون ، ولكنها مصنوعة من الصلب الذى لا يصدأ . وكانت الصدفة وحدها هى التى أدت إلى استعمالها فى العلاج منذ ٢٣٠٠ سنة ، حينما تلقى أحد المحاربين الصينيين حربة فى صدره من أعدائه ، وكان رأسها مصنوعا من الحجر المدبب .. وشعر الرجل بعد ذلك بأنه فقد الإحساس فى بعض أجزاء جسمه البعيدة عن موقع دخول الحربة .. وباح بذلك إلى معاونيه ومعالجيه ، ولم يدر أنه بملاحظته لهذه الظاهرة إنما يُمهد لاكتشاف وسيلة للعلاج والتخدير الجراحى سوف تبهر العالم بعد الآف السنين ..

كانت هذه هى بداية استعمال الصينيين لوخز الإبر فى العلاج منذ ذلك الوقت حينما أصر الطلاب والأطباء هناك على إجراء التجارب والدراسات حَول تخفيف الألم بواسطة وخز الإبر فى أماكن متعددة من الجسم .. وهكذا تميز العلاج الصينى بهذه الطريقة الرائدة إلى جانب استعمال الأعشاب والنباتات الطبية بديلا للعقاقير والأدوية .

وعلى مدى أكثر من ألفى سنة تطور العلاج بالإبر الصينية التى صُنعت أولا من الحجر ثم من الخشب والنحاس والبرونز والحديد والذهب وأخيراً تم صنعها من الحديد الصلب الذى لا يصدأ ، بأطوال مختلفة بدأت من سنتيمترات قليلة إلى أكثر من عشرين سنتيمتر ، وهى إبر الحقن التى نستعملها عندنا .

كما توصل الأطباء والمعالجون الصينيون إلى اكتشاف ما يقرب من ستمائة نقطة على جسم الإنسان يمكن إدخال إبرة أو أكثر فى بعضها إلى أبعاد سطحية أو عميقة حسب نوع المرض وظروفه الصحية ..

وفى عام ١٩٥٧ لاحظ رئيس الصين آنذاك ، أن أطباء التخدير قليلون بالرغم من شدة الحاجة إليهم فى المستشفيات فأشار بتجربة الإبر كوسيلة الاحداث التخدير فى العمليات الجراحية مادامت هذه الابر قد نجحت منذ آلاف السنين فى علاج الأمراض وإزالة الآلام من الجسم ، وأعادت إلى الأذهان ملاحظة المحارب الصينى القديم الذى اختفى عنده الإحساس بالألم من بعض مناطق جسده .. بعد أن تلقى حربة الأعداء فى صوره .

وبدأت تجارب استعمال وخز الإبر فى التخدير فى مستشفيات جيش التحرير وأعطت نتائج مبشرة ، شجعت الأطباء على إجراء المزيد منها إلى أن توصلوا حتى الآن إلى استنباط أكثر من ستين نقطة على الجسم البشرى ، ويمكن التخدير للعمليات الجراحية المتنوعة بالوخز بإبرة أو أكثر فى بعض هذه النقط .. وقد استمرت التجارب فى المستشفيات الأخرى منذ عام ١٩٥٨ حتى الآن .. والواقع أن الأطباء الصينيين بذلوا لكثير من الجهد والعمل الجاد خلال تجاربهم على الحيوان ، وعلى الإنسان للوصول إلى ماوصلوا إليه الآن .

وكانوا ومازالوا يضربون المثل الرائع بتجربة الإبر على أنفسهم قبل أن يستعملوها للمريض .. مثل إنسانى رائع فى سبيل البشرية .

وجاء إلى القاهرة وفد من الأطباء والجراحية الصينيين ليبشّروا بهذه الطريقة القديمة الجديدة .. القديمة فى العلاج ، والجديدة فى التخدير ، وأجروا عملياتهم فى مستشفيات جامعة الإسكندرية بمساعدة الأساتذة والأطباء المصريين ، وكانت النتائج مبهرة ومشجعة .

وتحدث الأطباء الصينيون عن تجاربهم فى القضاء على الذباب فى بلادهم ، تلك التجربة التى ينظر إليها العالم كله بإعجاب شديد ، ومازلنا نذكر قولهم المأثور « من قتل ذبابة فقد قتل عدوه »

إن كل شخص فى بلادهم جنّد نفسه من أجل القضاء على ذبابة واحدة ، وبهذا التصميم وهذه الإرادة استطاعوا فعلا أن يتخلصوا من الذباب الذى يحمل لبنى الإنسان شتى الأمراض .

وتحدثوا عن طريقة مكافحتهم لمرض البلهارسيا اللعين ، وكيف أوشكوا أن يقضوا عليه نهائيا فى بلادهم ؟!

وعرض الأطباء الصينيون أفلاما عن التخدير فى بعض العمليات . الجراحية .. وقدموا العجب .. يغرس الطبيب إبرة أو أكثر فى مكان معين من الجسم .. قد يكون فى الأذن مثلا ، ثم تُجرى العملية بعد عشرين دقيقة فى العضو المريض ، وقد يكون فى أسفل الجسم كالمبيض مثلا .. أى بعيداً عن الأذن .. وفى اثناء العملية يحرّك طبيب التخدير الإبر باليد ، محدثا الذبذبات المطلوبة ، أو قد يستعين عن التحريك باليد بجهاز كهربائى بسيط يعمل بالبطاريات التى تبلغ قوة كل واحدة منها ($1\frac{1}{2}$ فولت) .

ويحدث الجهاز البسيط الذبذبات المطلوبة من تيار كهربائى تتراوح قوته بين اثنين وعشرة ميللى أمبير ، أو يلجأ الى استعمال التحريك باليد لإحدى الإبر مع توصيل الجهاز لباق الإبر طبقا لطبيعة ونوع العملية .. وهكذا تجرى عملية التخدير فى العمليات الصغيرة والكبيرة ببساطة ودون استعمال أجهزة معقدة وعقاقير للتخدير وغازات تحضير قبل العملية وكملاحظة دقيقة بعد العملية ناهيك عن استعمال أجهزة الانعاش والافاقة بما تحمله هذه العمليات المتلاحقة بين طياتها من ضغط على حساب أعصاب طبيب التخدير والجراح والمريض .. وأهل المريض أيضا .

منظمة الصحة العالمية تعتبر بالإبر الصينية

وقد أُقيم فى بكين ندوة عن الإبر الصينية تحت إشراف منظمة الصحة العالمية فى يونيو ١٩٧٩ وحضرها وفود من (١٢٠) دولة وكان الغرض منها مناقشة العقبات التى تعترض انتشار علم الوخز بالإبر والطرق التى يمكن بواسطتها إعداد الأطباء على أعلى المستويات فى هذا المجال .

وقد قررت الندوة أن الإبر الصينية إلى جانب استخدامها فى التخدير فإنها تستعمل أيضاً فى علاج كثير من الأمراض كبديل لسوء استخدام العقاقير الطبية والتخلص من أثارها الجانبية بل إنها حديثاً أصبحت تستخدم فى أغراض التشخيص كما أنها تستخدم مع النظائر المشعة فى علاج أمراض القناة الهضمية وحديثاً يمكن تنبيه نقاط لوخز بالإبر الموجودة على جسم الإنسان باستخدام الموجات فوق الصوتية وأشعة الليزر .

إن التأثير الطبى للإبر الصينية قد لفت انتباه الأوساط الطبية فى أمريكا وكثير من الدول الأوربية والآسيوية وكذلك منظمة الصحة العالمية التى وضعته ضمن برنامج الطب التقليدى .

وتحتاج ممارسة العلاج بالوخز أن يكون لدى الطبيب معلومات عن علم التشريح ، وعلم الأمراض ، وعلم وظائف الأعضاء بالجسم .

ولقد أوصت منظمة الصحة العالمية أثناء الندوة بضرورة اقتران التدريب على الوخز بالإبر والطب الصينى التقليدى بالطب الغربى فى التشخيص والعلاج معا .

وأخيراً اعترفت منظمة الصحة العالمية بفعالية الوخز بالابر فى التخدير .. وعلاج العديد من الأمراض بما فيها السمنة التى هى حديثنا اليوم .

الإبر الصينية وتنشيط مركز الشبّع

يوجد على أن الإنسان الخارجية مايقوب من (٩٠) نقطة يمكن بتنسيطها السيطرة على الوظائف الداخلية للأعضاء المختلفة .

ويخص مركز الشبع نقطة منهم ، ويمكن عن طريق تنشيطها تنشيط مركز الشبع فى المخ . وقد يم التنشيط عن طريق وضع إبرة وتمرير تيار كهربائى ضعيف بها أو وضع حلق يعطيها وبذبة كهربائية ، ويلزم لإستمرار التنشيط عمل هذه لحلقة التنشيطية يوميا أو يوم بعد يوم .

وقد اتبع الفرنسيون طريقة التنشيط المستمرة عن طريق وضع إبرة صغيرة صُنعت خصيصاً لهذا الغرض وتثبت على هذه النقطة بصفة مستمرة لكى تكون

والان ، بدأ الريجيم يأخذ مفعوله ، ويلعب دوره ، وبعد مضىّ أسبوع واحد ، وحتى نتعود على النظام الغذائى المذكور آنفا يمكنك زيادة :

ــ قطعة فاكهة إضافية فى لائحة طعام الافطار أو فى لائحة ملحق بعد الظهر .

ــ أو إبدال الفاكهة ببيضة أو بقطعة خبز صغيرة جداً .

ــ كذلك يمكن إضافة بعض الخضار إلى لائحة وجبة العشاء .

ــ أو قطعة جبن صغيرة لا تتعدى موادها الدهنية عشرين بالمئة (٢٠٪) .

بمثابة جلسة تنشيطية دائمة . وهذه الإبرة مصنوعة من مادة لا تحدث أى تفاعل مع الجلد وبقاؤها بصفة دائمة يفيد فى استمرار التنشيط النوعى على مركز الشبع .

قد تبقى هذه الإبر فى الأذن لمدة تتراوح بين أسبوع وأربعة أسابيع لبناء حالة النشاط الاستمرارى لهذا المركز الذى يستمر بعد رفعها لمدة لا تزول أثره الا عن طريق ايقافه بالاكل عند عدم الحاجة أو يأخذ الأدوية المهدئة والمنّومه وغيرها .

وهذه الطريقة التنشيطية فى الواقع ليس لها أضرار مطلقا على الجسم ولا تعطى أى أعراض جانبية إلا أنها تحوى عملية غير بسيطة نسبيا للوصول إلى الغاية المطلوبة . فوجود الإبر فى الأذن يتطلب عناية المريض بأذنه باستمرار من نظافة مستمرة وتجفيف ومباشرة مكان الإبر حتى لا تنفصل من مكانها فيتذبذب تأثيرها مما يتطلب هذا مباشرة واتصالا وثيقا مستمراً من الطبيب المعالج لواضع الإبر فى فترة العلاج الأولى .

إرشادات خاصة لاستخدام الإبر الصينية

من عيوب هذه الطريقة هى العناية الدائمة بالأذن والاتصال المباشر بين الطبيب والمريض للمتابعة المستمرة .

(١) إذا حدث أى ألم أوشك فى انفصال الإبر المستديمة عليك باستشارة الطبيب فوراً حتى لا يتذبذب العلاج .

(٢) امرار التيار الكهربائى عن طريق الجلد قد يحدث تغيرات فى لون الجلد فإذا حدث هذا عليك بايقاف الجلسات فوراً واستشارة الطبيب .

(٣) الانتظام فى الجلسات أساسى حتى تجنى الفائدة منها .

مفعول الإبر الصينية ليس فقط أثناء العلاج بها ولكن الفائدة الكبرى منها بعد انتهاء المنهج العلاجى حيث أن المنهج العلاجى موضوع لإحداث تغيير فى حالة الشبع والجوع لفترات طويلة تجنى ثمارها أثناء وبعد فترة العلاج .

ولا يزول تأثير الجلسات إلا بايقاف مركز الشبع عن طريق تناول وجبات ليس الجسم فى حاجة إليها أو تناول طعام بعد الشعور بالشبع .

إدمان الطعام والسمنة

يعتبر الرجيم والتمرينات الرياضية من أساسيات إنقاص الوزن ، وتساعد الإبر الصينية فى إنقاص الوزن عن طريق الرغبة فى الأكل وتسخين عملية التمثيل الغذائى وزيادة الهدم .

والنقط تعتمد على الأسباب الخفية للمشكلة والتى سوف تظهر فى المعادلات الآتية :

اختيار النقط :

والنقط فى الأذن تختار على أساس الحساسية والاختبارات العامة .

١ ــ إذا كان إدمان الطعام نتيجة لأسباب شخصية أو عاطفية :

تستعمل النقاط التالية :

المخ ، خلف الرأس ، « شن مان » ، المعدة ، الرئتين ، تحت المخ .

ويعتقد أن نقطة واحدة مع نقطة « شان مان » من الجهتين اليمنى واليسرى يمكن استعمالها فى العلاج بالإضافة إلى نقط الجسم إذا أريد ذلك .

٢ ــ سمنة نتيجة اضطراب هرمونى : ويُستعمل فيها النقاط التالية :

الهرمونات : المخ ، الخصية أو المبيض تبع الجنس ونقطة سمباش (الجهاز التعاطفى) ، نقطة الغدة الدرقية ، ونقطة تحت الثالث (نوجير) .

٣ ــ اذا كانت السمنة نتيجة لسوء الامتصاص أو سوء وظيفة الكبد ، تستعمل النقاط التالية :

الكبد ، المرارة ، البطن ، خلف الرأس ، التمثيل الغذائى ، ونقطة الصفر .

٤ ــ اذا كانت السمنة نتيجة لزيادة عامة فى الوزن ، تُستعمل النقاط التالية :

القولون ، الأمعاء الدقيقة ، الكلية .

أما نقاط الجسم :

تُستعمل نقطة أمامية ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ نقطة معدة ٢٥ ، ٣٦ ، نقطة طحال ٦ ، ٩ – نقطة فراغات ٦ ، نقطة قلب ٦ ، ٩

اختيار هذه النقاط يعتمد على الفحص الكامل للمريض وحالته ومسببات السمنة وخبرة الطبيب والمعلومات التالية تساعد كثيراً فى اختيار هذه النقاط .

– **انتفاخ البطن :**

وتُستعمل فيها نقاط أمامى ٤ ، ٦ ، ٨ – طحالا ٦ ، ٩ – معدة ٣٦ .

الفصل التاسع

البرنامج الغذائى للمشاهير والفنانين

خفف وزنك بدون ريجيم
على طريقة المطرب العالمى ديمس روسوس
فقد ٦٠ كيلو جراما فى خمسة شهور

• سُئلت الفنانة العالمية المشهورة .. عن سر رشاقتها الدائمة ، وهى التى تتذوق الأكل فى مطاعم عدة ومناسبات عديدة .. فكان جوابها : (أنا أتمتع بالأكل الجيد ولكنى لا آكل كل شىء فى طبقى .. أترك المائدة دائما وأنا بوسعى استهلاك كمية أكبر من الطعام) . .

الإفطار :

☐ فنجان من القهوة ☐ وجبة الافطار العادية مع تجنب الحبوب مثل الكورن فليكس .

طعام الإفطار

ـــ عصير فاكهة جريفون طازجة أو بيضة واحدة مسلوقة .

ـــ فنجان من القهوة أو كوب من القرفة بدون سكر أو بإضافة السكارين للتحلية إذ انه لا يعطى أى وحدات حرارية (سعرات) .

الساعة العاشرة

ـــ قليل من الكرفس النىء .
ـــ قطعة جبن أو كوب لبن (من الحليب منزوع الدسم) .

وجبة الغذاء

ـــ سلطة خضار وبقول أو نباتات بحسب الرغبة والمذاق ، نيئة أو مطبوخة بالبخار ودون إضافة الملح (قرنبيط ، سبانخ ، كوسا ، هليون ، فاصوليا خضراء ، كرفس ، خيار ، ملفوف (كرنب) ، كرات .... ، .. ويمكن تتبيل خليط الخضار هذه بعصير الحامض أو بقليل من الخل .

ملحق بعد الظهر

فى حالة الشعور بالجوع يمكن تناول :
ـــ قليل من الكرفس النىء
ـــ قطعة جبن أو كوب لبن (من الحليب منزوع الدسم ، أو بدون كريما) .

وجبة العشاء

ـــ قطعة سمك أو قطعة لحم طيور بعد إزالة الجلد ، ويمكن سلقها أو تقليبها على النار قليلًا حتى تنضج .
ـــ سلطات غنية بالبروتينات ، ويمكن تناول سلطة الجبن الأبيض ، أو سلطة اللبن حسب الذوق والرغبة .

وجبة قبل النوم

ـــ عند المساء يجب تناول كوب من القرفة بدون سكر أو بإضافة السكارين للتحلية .
ـــ يتناول أربع مرات أسبوعياً كوب من الحليب منزوع الدسم (بدون كريما) .

★★★ ... أنتبه ... نصائح غالية :

لكى تستمع بلائحة الطعام السابق لابد من إتباع النصائح التالية :

ــ ضرورة مراعاة البساطة عند إعداد وجبات الطعام وعدم الإفراط فى مزج الأطباق والأطعمة خلال وجبة واحدة .

ــ الاعتماد على الخضار والنباتات والبقول .

ــ إلحاق البروتينات (المواد الزلالية) بكمية ضئيلة من هيدرات الكربون (المواد السكرية) وذلك فى سبيل جعل عملية الهضم أكثر سهولة وسرعة طيلة فترة الريجيم ، لابد أيضاً من :

ــ شرب عدة ليترات من المياه (المعدنية أفضل) .

ــ عدم شرب الكحولات على كافة أنواعها .

ــ الاكتفاء بكوب صغير من القهوة يومياً .[1].

ــ إهمال السكر كلياً واستبداله بمواد صناعيه للتحلية مثل (السكارين وغيره) .

ــ التحقق من عدم نقص الفيتامينات والمعادن من الجسم وذلك بتناول الخضار وهى غنية بالألياف والتى تخلصك من الإمساك ، ويمكن الاستعانة بأقراص الفيتامينات .

ــ صيام يوم واحد كل شهر أمر له فوائده التى لا تحُصىَ .

ــ الاكتفاء بملعقة عسل واحدة فى الشهر .

ــ وأخيراً الإكثار من التمارين الرياضية لكافة أعضاء الجسم .. لان فقدان الوزن يؤدى إلى الترهل مما يعطى صورة غير مستحبة للجسم لذا يجب اللجوء إلى التمارين والتدريبات الرياضية على كافة أنواعها من أجل شد العضلات ومنع كل ترهل قد يصيب الجسم خاصة المعدة ، والأرداف ، والفخذين ..

---

(١) ويفضل التقليل أيضاً من الشاى وسائر المنبهات مثل ، الكاكاو والكوكاكولا لانها مواد مضره بالجهاز العصبى ، والقلب .. والجهاز الدورى .. والكليتين .

اكتشاف طبى حديث ...

التخسيس بالبطاطس

الفنانة العالمية : « جينالولو بريجيدا » : عاشقة البطاطس :

البطاطس .. غذاء شعبى رخيص الثمن .. سهل الهضم .. ذات فوائد جمّة لملايين البشر فى العالم .. يطلقون عليها فى البلاد العربية (البطاطا) .. أما عندنا فى مصر .. فلعلّنا أضفنا اليها حرف الجمع (S) فى اللغة الانجليزية ، لانها كلمة ليست عربية ..

اما حكاية البطاطس فقد بدأت باعلان طبى يقول : « إن أكل البطاطس مسلوقة فى الماء بغير إضافات وبدون ملح ولا يخزنون هو أحدث طريقة طبية لإنقاص الوزن » وهى طريقة سهلة وميسورة ويمكن لذوى السمنة استعمالها للحفاظ على الوزن المعقول والمطلوب لكل جسم وسن بشرط أن يواظب الإنسان على أكل البطاطس المسلوقة لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام ، وأن يقاوم الفرد كل إغراءات الأكل الأخرى مهما كانت .

والنشرة الطبية التى أشارت إلى أهمية وفائدة البطاطس فى عمليات التخسيس كانت نتيجة أبحاث علمية طبية أخذت من العلماء وقتا طويلا حتى اكتشفوا ذلك ..

ويقول علماء الاكتشاف ان البطاطس المسلوقة تحتوى على المواد التى تمتص الدهون من الجسم بطريقة لا تضر الانسان . وعندما يتناولها الانسان بدون أى نوع آخر من الأكل فإنها تعتبر وجبة غذائية كاملة تساعد على النشاط والحيوية وخفة الحركة .. بعكس المضاعفات التى تحدث عن أدوية التخسيس ، بل على العكس ، فالبطاطس بها مادة قادرة على امتصاص كل السموم فى الجسم ، وتعمل البطاطس المسلوقة أيضاً على تسهيل عمليات إخراج فضلات الطعام ، وتعالج الغليظ ولا تضر بالقلب ، ولها فوائد أخرى يستفيد منها الجسم .. شأنها شأن

عسل النحل . فهى تقى من يتناولها شر الاصابة بمرض السرطان لاحتوائها على المواد الغذائية الأساسية للجسم .. مثل المعادن (الحديد — الكالسيوم — البوتاسيوم — الفوسفور — النحاس) بالاضافة إلى فيتامين « ج » حيث تتميز على الأطعمة الأخرى باحتفاظها بهذا الفيتامين فى الطقس شديد الحرارة .. مما يجعلها عنصراً غذائياً مهماً ، وخاصة فى فصل الشتاء .. لأنها أفضل الأغذية منحاً للدفء و أكثرها إمداداً بالسعرات الحرارية ، ومقاومة للهزال .

وليس صحيحاً ما يقوله بعض الأطباء من أن البطاطس من النشويات التى تساعد على السمنة الضارة ..

ذلك أن العنصر النشوى فى البطاطس يتحول فى جسم الانسان الى سكريات تساعد على وجود طاقة هائلة فى الجسم السليم والعادى تساعدة على ألا يقبل السمنة بسهولة .

أما الممثلة الإيطالية الحسناء « جينا لولو بريجيدا » الملتفة العود ، النضرة البشرة ، فإنها تغزو سر جمالها ، وسحر أنوثها الى مداومها على تناول البطاطس .

وتردد باستمرار ، وهى تلعهمها بنهم : « إنى أعشقها » .

وفى أنجلترا يسمونها « ملكة الخضر » .. ويطلق عليها الفرنسيون « تفاح الأرض » . لما لها من مذاق خاص ، وفوائد عديدة .. ولذا فانها تنتج منها ١٣٥ مليون قنطار سنويا .. أما انتاج المانيا وحدها — من محصول البطاطس فانه يعادل ربع الانتاج العالمى ، أى يصل الى مليار ونصف المليان قنطاراً .

وتقدم المطاعم الأوروبية البطاطس مع كل وجبة طعام ، على حواف الأطباق أياً كانت محتوياها من لحوم أو غيرها ...

وأحيانا يضعون البازلاء (البسلة) بدلا منها ليختار الشخص ما تتوق اليه نفسه .

ريجيم الموز والفواكه لمدة شهر احدث ريجيم تتبعه معظم فنانات وممثلات هوليوود لانقاص وزنهن

هو ريجيم طبى ليس له أى أضرار أو أعراض جانبية – إلا لمرضى السكر – يعتمد هذا الريجيم أساسا على تناول الموز مع مجموعة أخرى من الفواكه الصيفية لمدة ٤ أسابيع وينقص الوزن خلال هذه المدة بين ٥ – ١٠ كيلو جرامات .. والسبب فى اختيار الموز والفواكه يرجع إلى أن هذه المجموعة اذا تناولها الانسان وأقلع عن باقى أنواع الأطعمة فإنها تعمل على حرق كمية لا بأس بها من الشحومات التى تتراكم داخل الجسم البشرى .

نتيجة هامة توصل اليها مصنفوا هذا الريجيم وهى أنه فى غضون ثلاثة أسابيع وبواسطة الفاكهة فقط يمكن لأى إنسان أن ينقص من وزنه .

يبدأ الريجيم فى اليوم الأول من الأسبوع الأول كالتالى : من الصباح وحتى وجبة العشاء : شمام .. أما العشاء فهو مكون من موزتين .. اليوم الثانى من الصباح وحتى المساء قبل العشاء فاكهة العنب بأى كمية – حتى الشعور بالشبع .. والعشاء .. اليوم الثالث : تناولى طوال اليوم وبدون تحديد أى مقادير من الشمام فقط .. اليوم الرابع فى الفطار موزتين الظهر : ٢٥٠ جرام تين جاف العشاء : عبارة عن كمية تشبعك من التفاح .. اليوم الخامس مثل اليوم الثالث تماما : شمام طول اليوم .. اليوم السادس .. الفطار ٢٥ جرام تين جاف .. الغذاء : فريز حتى تشبعى .. المساء موزتين .. اليوم السابع .. فى الصباح تفاح .. الظهر موزتين والعشاء فاكهة المانجو حوالى ٤٠٠ جرام .

الاسبوع الثانى .. اليوم الأول : الافطار ٢٤٠ جرام تين الغذاء فراوله .. العشاء ٢٥٠ جراما عنب وتين جاف .. اليوم الثانى : طول اليوم شمام .. اليوم الثالث عنب طوال اليوم .. اليوم الرابع ٢٥٠ جرام خبز أبيض وقطعة صغيرة من الجبن منزوع الدسم .. الغذاء موزتين .. العشاء وحدتين من البطاطس المسلوقة .. اليوم الخامس : شمام طوال اليوم وسلاطة خضراء حتى الشبع فى وجبة العشاء .. اليوم السادس .. تفاح طول النهار .. وبطاطس مسلوقة فى وجبة العشاء .. اليوم السابع .. شمام طوال النهار .

الأسبوع الثالث : مثل الأسبوع الأول تماما .. **والأسبوع الرابع والأخير** .. اليوم الأول مانجو فى الأفطار .. هامبورجر بالسوتيه .. الخضار المسلوق .. فى الغذاء والعشاء سمك مشوى .. اليوم الثانى .. شمام طول اليوم .. اليوم الثالث .. مثل اليوم الأول .. اليوم الرابع تفاح طول النهار وفى العشاء موزتين .. اليوم الخامس : الافطار ٢٥٠ جرام تين .. فريز فى الغذاء ، وسلاطة مع قطعة مشوى فى العشاء .. اليوم السادس عنب طول النهار .



حرب الرشاقة بين المشاهير
واصحاب الأوزان الثقيلة .. بين ذوات غصن البان .. وشجر الجميز

حملات الرشاقة لاتتوقف .. والسعيدة من فازت بلقب « الرشيقة » والتعيسة من نظر اليها الناس وتغامزوا « دبدوبه السمينة » ولكن الطريف أن أصحاب « الأزوان الثقيلة » وهى جمعية انشئت مؤخرا فى الولايات المتحدة بدأت تشن حملة مضادة على الاعلانات الدعائية للرشاقة ، بل وتطالب بحقوق اعضائها وعضواتها فى حق تشغيل بعض الوظائف التى تشكل « السمنة » حائلا لبلوغها مثل وظيفة « مضيفة » ، أو « جرسون » أو « سكرتيرة » أو « فتاة إعلانات » ! والمعركة بين أصحاب « غصن البان » و« شجر الجميز » لاتزال مستمرة ..

ومما لاشك فيه أن للسمنة اضرارها الصحية ، فالبدينة ليست سوى انسانة قيدتها السمنة عن الانطلاق وجعلتها حبيسة الوزن الهائل عل كل أعضاء جسمها وهو ما يؤثر على القلب والرئتين والساقين .. ولذلك فالبدانة لم تعد وفقا لتعريفات زمان علامة عز وجمال .. لأن زمن « السلحفاه » مضى وولى . بل ان السمنة مؤشر لأمراض تهدد صاحبها بالتقاعد عن الحياة قبل الأوان !

ويشدد الأطباء على أن مسببات الموت المبكر بالسمنة فى عصرنا هى : السيارة ، الغرفة المكيفة ، المصعد ، السيجارة ، الأطباق الدهنية والنوم .

ولكنهم فى نفس الوقت يحذرونك من مخاطر الانقاص السريع والمفاجىء للوزن الذى قد يؤدى الى :

١ ـ الاصابة بالفتق السرى أو الاربى ويحدث نتيجة للحزق اثناء التبرز ونقص الدهن فى كيس الفتق . ولمنع حدوث تلك الحالة يجب على الشخص ممارسة بعض التمرينات التى تقوى عضلات البطن بانتظام خلال فترة انقاص الوزن مع تجنب الامسا .

٢ ـ مرض المرارة : قد يسبب النقص الشديد فى وزن الجسم الى اصابة المريض بمرض فى الحويصلة الصفراوية وقد يكون ذلك راجعا الى الزيادة فى دهنيات الدم

وبخاصة (**الكوليسترول**) . كما ان عدم احتواء وجبات التخسيس القاسية على الدهون يؤدى الى عدم تنبيه الحويصلة الصفراوية لافراغ محتوياتها فى الامعاء مما يسبب ركود الصفراء بداخلها ، وهذا يؤدى بالضرورة الى التهابها وتكون الحصى بها .

٣ ـ القرحة الهضمية للمعدة والاثنى عشر وقىء الدم واسوداد البراز بالدم : قد بسبب الجوع نزفا من قرحة المعدة نتيجة لنقص معادلة العصارة المعدية بالقدر الكافى من الطعام .

٤ ـ مرض الانوريكسيا نرفوزا .. والجدير بالذكر ان هذا المرض بدأ ينتشر مؤخرا حيث تعتقد بعض النساء خطأ انهن على درجة كبيرة من السمنة ويقمن باتباع نظام غذائى قاس لانقاص اوزانهن وتناول العقاقير المقوية جاء هذا فى دراسة قام بها عدد من الاطباء فى الولايات المتحدة واشارت الدراسة ايضا الى ان النساء اللاتى يعانين من هذا المرض تصاب عظامهن فى سن مبكرة بالضعف مما يجعلها هشة سهلة الكسر وهو مرض يصيب النساء عادة بعد سن اليأس .

وينصح الاطباء فى الولايات المتحدة الامريكية السيدات والفتيات اللاتى يعانين من مرض الانوريكسيا نرفوزا بممارسة الالعاب الرياضية والتى تكون نتيجة ضعف الشهية او الامتناع عن تناول الطعام عمدا .

اذن فإنقاص الوزن يجب ان يكون تدريجيا عن طريق الانقاص التدريجى لمعدل السعرات الحرارية الداخلة وفق (**نظام غذائى خاص**) مع زيادة النشاط البدنى .

★★ طعام أقل + حركة أكثر = صحة ورشاقة

هذه هى النتيجة التى توصل اليها الجميع وهى ان يتناول الانسان ما يشتهيه ، ولكن بقدر معقول على ان يقابل ذلك حركة ونشاط ورياضة .

احذرى سمنة طفلك

الكثير من الامهت يفرضن لسمنة اطفالهن ، ولكن هذا ليس مؤشرا على الصحة ، وينبغى ملاحظة ان لبن الام يمثل الغذاء المتعادل والمتناسب دائما مع عمر الطفل ، اما الالبان الصناعية وهى من « **الدهون البقرية** » فإن بعض الشركات تعالجها بصورة تؤدى الى زيادة وزن الطفل بشكل غير طبيعى وهو ما يشكل عبئا على باقى اجهزة جسمه .. ومن ناحية اخرى فإن العادات الغذائية للاسرة قد تكون هى المسئولة عن

السمنة اكبر من العوامل الوراثية ، فأطفال الاسر التى تميل الى تناول الاطعمة المقلية والحبوب ومنتجات الالبان والحلويات يكونون اكبر وزنا من جيرانهم الذين يميلون الى تناول الخضراوات والفواكه واللحوم .

ديانا .. ملكة على عرش الرشاقة

رشاقة الاميرة « **ديانا** » أو بالاحرى نحافتها .. تجعلها محط انظار كل بنات حواء فى العالم ، لكن المثير ان نظام طعامها يبدو .. متقشفا ، فهى تكاد تكون « **نباتية** » ولا تتناول شيئا فى القصور او مآدب الطعام الملكية ، وافطارها لا يتعدى بضعة ملاعق من الحوب مع الحليب نصف الدسم ، ووجبة الغذاء دائما سلاطة خضراء وخضراوات نصف مسلوقة ، والعشاء لا يزيد على قطعة من السمك الابيض المطهو بالبخار وحبة فاكهة واحدة. واتباع ريجيم « **ديانا** » لم تتحمله نساء بريطانيا ، بل ان له مضاعفات لانه يحرم الجسم من الفيتامينات اللازمة لتقوية جهاز المناعة .

وقد بدأ وزن الاميرة « **ديانا** » يزيد خاصة بعد انفصالها عن زوجها « **الامير تشارلز** » وتفرغها تماما لأولادها ، وكثيرا ما شوهدت وهى تتناول اطعمتها القديمة المفضلة مصل ساندوتشات « **الجامبون** » والشيكولاتة والآيس كريم ، ويفسر الاطباء هذا « **النهم** » المفاجىء بأنه رد فعل لريجيم الحرْمان الذى ظلت « **ديانا** » تواظب عليه وهو ريجيم شاق .. وقد لا يجد من لا تجعله فضلا عن عقبة المخاطر المحتملة للانقاص السريع للوزن .

جين فوندا .. ملكة « الايروبكس »

تؤكد الممثلة العالمية المعتزلة « **جين فوندا** » وهى تعتبر صاحبة اشهر رياضة قدمتها على شرائط فيديو وهى « **الايروبكس** » ان الرياضة هى خط الدفاع الاول للمرأة تجاه السمنة والشيخوخة .

ولا تكفى مجرد بعض البرامج الغذائية وحدها ، وتضرب « **جين فوندا** » المثل بوالديها .

فقد كانت والدها « **بدينة** » ومع ذلك فهى لم ترث هذه البدانة عنها .. لأنها واظبت على الحركة والرياضة ، ولم تلجأ أبداً الى العقاقير كما فعلت « **ليز تايلور** » التى ادمنت الكحول بسبب ضيقها من بدانتها ، وقد تركت هذه العقاقير آثارا ضارة على صحتها حاليا ..

تقول « **جين فوندا** » إننى أتناول ما اشتهيه ، ولكن فى حدود المعقول .. كما أننى لا احرص تماما على النحافة بل على الرشاقة واللياقة ، وغالبا ما اختار صنفا أو صنفين فقط من على المائدة وبكميات معقولة ـ وتنصح « **جين فوندا** » من يعشق « **الحلويات والجاتوه** » بتناولها مرة واحدة فى الاسبوع « **قطعتين فقط** » .

وتنصح « **جين فوندا** » بتناول انواع الطعام ذات السعرات الحرارية المحدودة .. وكذلك التأكد من نزع الدهن عن كل أنواع اللحوم والدواجن والاقلال من النشويات وتؤكد « **جين فوندا** » ومعها « **مادونا** » على أن الرياضة هى خط الدفاع الأول للحفاظ على لياقة وشباب الجسم للرجل والمرأة على حد سواء لان الحركة المنتظمة والمستمرة تحرق الدهون وتقلل من خطر الاصابة بضغط الدم ، وتقلل من « **الكوليسترول** » فى الدم .

الجديد فى عالم الريجيم
هو ريجيم الارز

يعتبر الأرز من العناصر الاساسية التى ينصح علماء التغذية عادة بالاقلال من تناولها عند الشروع فى عمل اى ريجيم لانقاص الوزن .. ولكن الجديد هو ان احدث انواع الريجيم المنتشرة فى اوربا حاليا يعتمد اساسا على الالأرز وبصفة منتظمة لمدة ١٠ ايام متتالية ..

ويؤدى هذا النظام الى انقاص ٤ كيلو جرامات من الوزن دفعة واحدة .. ولكن هناك بعض النقاط التى يجب مراعاتها عند اتباع هذا الريجيم وهى :

☐ يجب ألا تزيد عدد الايام عن عشرة

☐ يجب عدم تناول مشروبات اثناء اتباع هذا الريجيم باستثناء الماء والشاى بدون سكر

☐ يجب ان يكون الأرز مطهيا جيدا .

أسرع ريجيم فى العالم
لأصحاب الوزن الثقيل .. والنَفَس القصير

خبراء التغذية وضعوا نهاية لتساؤلات السمان الصعبة .. دخلوا معاملهم ، وفى النهاية خرجوا بريجيم يمكنك من خلاله أن تفقد كيلو ونصفا من وزنك فى يومين فقط وطبقا لما يقوله هؤلاء الخبراء : لا ينبغى أن تكرر هذا الريجيم أكثر من مرة واحدة فى الشهر . وينصحونك بأن تبدأ يوم الخميس مساء وتنتهى منه يوم السبت .

وبمنتهى الكرم يسمح لك هؤلاء الخبراء بتناول (١٥٠) ميلليجراما إضافية من اللبن منزوع الدسم الإضافية . على المشروبات يوميا ، الإضافة الى (١٥) جراما أى جبن تحبه بشرط أن يكون منزوع الدسم أو مربى منخفضة السعرات وشريحة خبز يوميا .

وينصحونك أيضاً بتناول (٧) أكواب من الماء كل يوم .

أما اذا كنت تعانى من أى أمراض ، فينبغى عليك أن تستشير الطبيب قبل اتباع أى نظام غذائى خاص .

الخميس

العشاء : ½ جريب فروت أو ½ برتقالة كبيرة (٧٥) جرام سمك مشوى مع طبق سلاطة كبير مكون من خيار وطماطم وكرفس أو بقدونس مع (٤) زيتون أسود .

(٥٠) جرام جبنة فيتا .

(١٠٠) جرام سلاطة فواكه .

الجمعـــة

الافطار : ١٢٠ ميلليجراما عصير فواكه غير محلى .

□ موزة صغيرة مقطعة مع ملعقتين كبيرتين زبادى بدون دسم .

□ شريحة خبز مع ملعة صغيرة عسل نحل .

الغذاء :

(**١٧٥**) **جرام بطاطس مشوية** أو فى الفرن مع (١٥٠) جرام فاصوليا ، و(٢٥) جرام جبن نصف دسم .

□ طبق كبير سلاطة خضراء

□ تفاحة متوسطة .

العشاء :

□ (١٧٥) جرام سمك مطهو فى الفرن بعد تتبيله بالليمون .

□ ٧٥ جرام أرز مسلوق .

□ (١٠٠) جرام جزر و(١٠٠) جرام نوع آخر من الخضروات مسلوقة .

□ شريحتان أناناس من العصير الطبيعى .

□ ٦٠ جرام جبن قريش .

الســبت

الافطار :

١٢٠ ميللجرام عصير برتقال أو جريب فروت بدون سكر .

□ (٢٥) جرام كورن فليكس مع ١٢٠ ميلليجرام لبن بدون دسم .

الغـذاء :

□ شريحتان من الخبز □ ٢٥ جم لحم بارد أو صدر دجاج

□ ٥٠ جم جبن بدون دسم □ طماطم كبيرة (واحدة) .

□ خس كما يحلو لك □ برتقالة متوسطة

العشــــاء :

☐ $\frac{1}{2}$ جريب فروت أو $\frac{1}{2}$ برتقالة كبيرة .

☐ شريحة لحم متوسطة بدون دهون مشوية

☐ ١٠٠ جرام بطاطس مسلوقة

☐ طماطم مشوية مع خضروات

١٠٠ حجم فاصوليا مسلوقة

☐ ٢ كوب عصير ليمون .

ريجيم المشاهير
ريجيم بالاسم لكل جسم

يحتوى على أعشاب معينة .. ورياضة محددة لكل قوام وكل وظيفة :

يقول « موريس روبان » اخصائى أمراض النساء والريجيم بباريس :

ان حجم الجسم يلعب دوراً أساسياً فى انتقاء الريجيم المناسب وحتى يحقق الريجيم النتائج المرجوة منه عليك أولا أخذ النقاط التالية فى الاعتبار :

☐ نوع الحركة : التى تفضلينها فالبعض يفضل عملية تدليك الجسم بدلا من الرياضة .

☐ مظهر الجسم : فهناك مناطق معينة فى كل جسم أكثر عرُضة للشحوم من غيرها وتختلف وفق طبيعة الجسم .

☐ نوع الريجيم الذى يناسب شخصيتك مع ملاحظة إمكانية اجراء بعض التعديلات أو التوفيق بين الانواع المقدمة اليك وفق هواك .

طبيعة الجسم

تختلف طبيعة أجسامنا ولكل منا مظهره الخاص فإذا استطعت تحديد النوع الذى تنتمين إليه فيمكنك بذلك اتباع طريقة الريجيم الأكثر فعالية لك ولا تنسى ضرورة الرياضة والحركة .. وهناك أربع أنواع :

النوع الأول : تتركز السمنة فى المنطقة العلوية للجسم :

إذا كنت ذات أكتاف عريضة .. عضلات يديك بارزتان .. ذات بنية قوية .. حيث تتركز الكيلووات الزائدة فى منطقة الأذرع والكرش والبطن والخصر ، أما قدماك فخاليتان من الشحوم ، فأساس مشكلة زيادة الوزن لديك

طبيعة الحياة التى تحبينها فأنت تعيشين مثل الرجال .. تُسرفين فى الطعام والشراب وتهملين جسدك .

غدد الافراز لديك لا تعمل بصورة جيدة مما يشعرك دائماً بالتعب تعانين من مشاكل الرجال الصحية مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول وضغط الدم .

☐ وننصحك بارتياد الفروسية فهى أكثر أنواع الرياضة التى تناسبك للتخلص من الشحوم مع بعض تمرينات الإطالة «Streching» ويمكنك استخدام الكريمات الكلاسيكية للتخسيس والغنية بالكافيين والمستخلصات النباتية .

☐ ابدئى بتدليك البطن يوميا فى حركة دائرية خفيفة فى اتجاه عقارب الساعة ثم منطقة أعلى الفخذين .

أشربى الماء بكثرة مع منقوع نبات الخرشوف وأعشاب البقلة « أكليل الجبل » لزيادة ادرار البول « معلقتان كل ليلة لمدة أسبوع مع كوب كبير من الماء » .

☐ تناولى فيتامين (ب) الذى يساعد على عملية تحويل الأحماض الدهنية ويمكنك الحصول عليه من اللحوم بمعدل (٢٠٠) جرام يوميا أو تناوله فى صورة أقراص .

الريجيم المناسب للمرأة العاملة

المرأة العاملة كثيراً ما تكون عرُضة للاصابة بالتهاب المصران الغليظ لذلك ينبغى الحرص على تناول المشروبات الساخنة من الأعشاب مثل الكاموميل والنعناع والفوقس والزعتر والزعتر البرى . أما اذا لم تمكنك ظروف العمل من تناول وجبة الغذاء فيمكنك إبدالها بالبسكويت الخالى من السكر والغنى بالبروتين . علما بأن المشى والسباحة يخلصانك من التوتر العصبى مع اتباع جلسات الاسترخاء والتدليك .. وتقدم لك قائمة كاملة بالنظام الغذائى الامثل لحالتك :

الافطار :

☐ شاى أو قهوة بدون سكر

☐ كوب من عصير البرتقال
☐ قطعتان من الخبز المحمص مع ١٠ جرامات من الزبد أو كوب من الزبادى أو قطعة من الكرواسون
☐ بيضة نصف مسلوقة

الغذاء :

☐ طبق سلطة خضراء أو سلطة عيش الغراب مع الليمون
☐ قطعة لحم أو سمك أو فراخ ويمكن استبدالها ببيضتين مسلوقتين أو طبق من النشويات (أرز ـــ اسباجتى ـــ كسكس ـــ خبز) مع ملعقتين من الخضار ...
☐ فاكهة : نصف واحد

العشاء :

☐ طبق من الخضروات المسلوقة أو الخضراء مع قطعة من السمك المشوى
☐ طبق كومبوت أو فاكهة طازجة

واذا أحسست بالجوع بين الوجبات فيمكنك تناول قطعة واحدة من الفاكهة أو كوب من الزبادى .

☐ يمكنك تناول الشاى والقهوة بدون سكر .

النوع الثانى : أنت طويلة الأعضاء حيث تتركز السمنة أسفل الجسم :

أنت رشيقة القوام .. لكنك تعانين من قلة الكالسيوم المزمنة .. تشعرين دائما بالتعب وتعانين من انتفاخ القدمين وتثاقلهما .

أسباب السمنة لديك تعود الى حدوث ارتجاج فى الغدد الليمفاوية والدم الوريدى .. جسمك يفتقد الأكسجين الكافى ووظائف الكبد والبنكرياس تعمل ببطء .

التجول فى الهواء الطلق أفضل الرياضات لك للحصول على قدر وافر من الأكسجين ، كما يساعد على فتح شهيتك للطعام بحيث تأكلين جيداً ما يفيدك دون الخوف من السمنة ، ويمكنك إجراء بعض التمرينات الرياضية الخفيفة لرفع

الأثقال (رافعات صغيرة لا تزيد عن ١,٥ كجم) للحصول على قليل من العضلات التى تفتقدينها .

☐ التدليك الطبى لمدة خمس دقائق كل صباح يفيد قدميك .

☐ استخدمى الاعشاب التى تساعد على إدرار البول مثل « البهشية » و« اللبلاب » ويمكنك استخدام الفوقس لتدليك الاقدام حتى أعلاهما كل صباح ، وأنظرى الفصل الخاص بالأعشاب .

☐ أكثرى من تناول الشاى مضافا اليه الليمون

☐ تناولى عُشب « أذن الفار » لمدة أسبوع مع الفيتامينات .

الريجيم المناسب هو : الريجيم السريع
يخلصك من ٦ كيلو جرامات من وزنك خلال شهرين

الافطار :

□ كوب عصير □ قطعة فاكهة

□ بيضة نصف مسلوقة

الغذاء :

□ سلطة خضراء قطعة سمك أو فراخ أو لحم مشوى

□ كو زبادى

العشاء :

□ قطعة سمك أو فراخ أو أرنب مسلوقة □ خضار مسلوق

□ قطعتان من الخبز أو طبق من النشويات مرة أو مرتين على الأكثر كل أسبوع أو طبق من الخضار .

□ سلطة فاكهة (خوخ — تفاح — برقوق) .

اذا شعرت بالجوع بين الوجبات فيمكنك تناول مقدار تفاحة أو نصف شمامة .

النوع الثالث : اذا كنت تعانين من النحافة حيث تتركز السمنة فى منطقة الركبتين وأعلى الفخذين :

سبب مشكلتك هو تفكيرك النشط وعدم ممارستك للرياضة .. تأكلين قليلا من أى شئ فيحتفظ الجسم بالدهون فى مناطق معينة .

□ الرياضة المناسبة لك هى التى لا تحتاج إلى مجهود كبير ، ويكفيك بعض

تمارين الإطالة مما يمنح جسمك المرونة اللازمة كذلك السير لمسافة طويلة مع استنشاق قدر أكبر من الهواء النقى لتجديد الأكسجين .

☐ ويفضل اتباع نظام غذائى معين ولكن يمكنك تناول كل أنواع الطعام بكميات قليلة مع استخدام العلاج الكهربائى فى المناطق التى تعانى من تركز الشحوم .

☐ يفضل تناول أعشاب « الأوديما » و« البيلسان » كل ليلة لمدة أسبوع لتنشيط الغدد الليمفاوية والحرص على تناول الفيتامينات التى تحتوى على البوتاسيوم والصوديوم والحديد .

النوع الرابع : إذا كنت تعانين من السمنة فى كل مناطق جسمك :

طبيعة جسمك تختزن كل أنواع الطعام حتى الماء يمتصه جسمك كالأسفنجة .. عضلاتك هزيلة ، ووجهك مستدير فى نعومة الأطفال ، ووداعتك وهدوء طبعك هما سبب مشكلتك .. أنت سيدة منزل من الطراز الأول .. تفضلين البقاء فى المنزل محاطة بالأصدقاء والأطفال وإعداد الوجبات العائلية ، تعانين من قصور فى الغدة الدرقية .

☐ الرياضة المناسبة لك : هى التمرينات الجماعية حتى يمكنك الالتزام بها .

☐ يفضل استخدام القفاز الخشن عند الاستحمام مع تناول المشروبات الساخنة مثل الزنجبيل والجنكة لمدة ثلاثة أسابيع .

الريجيم المناسب لك : التخسيس فى المنزل

ان أصعب ما يواجه المرأة فى بيتها مقاومة إغراء الطعام أثناء الوجبات العائلية ولكن للتغلب على تلك الحالة يمكنك الاحتفاظ بقطعة من الخبز الجاف أو البسكويت الخالى من السكر والغنى بالبروتين أو الخضروات الطازجة مثل الفجل والقرنبيط والجزر والطماطم .

الغذاء :

☐ قطعة من اللحم أو الفراخ أو السمك المشوى مع طبق من الخضروات الطازجة وشريحة من الخبز .

العشاء :

☐ طبق من الخضروات المسلوقة أو الطازجة
☐ طبق أومليت أو طبق صغير من الارز
☐ طبق سلطة فاكهة أو كومبوت أو جبنة بيضاء
☐ يمكنك تناول الحلوى بأنواعها اذا كانت مصنوعة من سكر الريجيم « انظرى وجبات شهية لإنقاص الوزن »

أما نقاط الجسم :

تستعمل نقطة أمامية ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ — نقطة معدة ٢٥ ، ٣٦ — نقطة طحال ٦ ، ٩ — نقطة فراغات ٦ ، نقطة قلب ٦ ، ٩ .

اختيار هذه النقاط يعتمد على الفحص الكامل للمريض وحالته ومسببات السمنة وخبرة الطبيب والمعلومات التالية تساعد كثيراً فى اختيار هذه النقاط :

انتفاخ البطن :

وتستعمل فيها نقاط أمامى ٤ ، ٦ ، ٨ — طحال ٦ ، ٩ — معدة ٣٦ .

عدم انتظام الطبيعة:

أمامى ٤ ، ٨ وأحياناً ١١ وطحال ٦ ومعدة ٢٥ .

ارتشاح مائى :

أمامى ٦ ، ١١ وأحيانا ٨ وطحال ٦ ، ٩ .

ـــ عدم انتظام المعدة والهضم :

أمعاء دقيقة ٣٦ ، أمامى ١١ وأحيانا دورة دموية ٨ ، ٦ ، ٩ .

انفعال : قلب ٦ ، ٩

تلف عصبى (ونقط مقوية) :

طحال ٦ ، ٢٩ أمعاء دقيقة ٣٦ ، فراغات ٦ **الزغطة** : أمامى ٦ .

قىء :

٦ ، ٢٩

ـــ عدم انتظام الطمث :

طحال ٦ ، ٩ ، أمامى ٤ ، ٦ .

سلس أو أحتباس بولى :

طحال ٦ .

ينظم ريجيم خاص للاكل أو الغذاء مع تغير العادات الغذائية .

ويجب القيام بتنبيه الاذن فى نقاط الاذن وذلك بالاضافة الى عمل جلسات على نقاط الجسم المختلفة التى تحدد حسب الاعراض المصاحبة للسمنة وحسب خبرة الطبيب .

وتقوم الابر الصينية المساعدة على اعادة التوازن الطبيعى للاجهزة الخاصة بالتغذية وتنظيم أفرازاتها لصالح المريض .

ريجيم لا تحبه .. ولكنك لا تقدر على بُعْده ... الثوم

الثوم يمنع السرطان ويضبط الكوليسترول ورائحة الثوم تذهب بالليمون وحبوب البُنْ

منذ سبعة آلاف عام كان الفراعنة لا يأكلون الثوم قبل أن يدخلو إلى السرير تجنباً لرائحته .. ولكنهم فى الوقت نفسه كانوا يتناولونه بشراهة قبل القيام بأى عمل شاق لعظيم فائدته .. فالثوم باجماع العلماء هو أعظم طعام وأفضل عامل مساعد للريجيم والصحة والرشاقة .. وهو يقى الجسم من السرطان .. ويساعد على تقليل نسبة الكوليسترول ، هذا ما يؤكده الدكتور « مارفن موسر » الأستاذ بكلية طب « بل » ، وهو يرى أن تناول فصين من الثوم يومياً لا يمكن أن يضر أحداً ، والطريق التى تناسب كل شخص ، أو تناول مستخرج الثوم أو الحبوب التى يرى العلماء أنها تفوق الثوم العادى من حيث كونها بلا رائحة أو طعم ، كذلك لم يغفل العلماء الآثار الجانبية غير المستحبة فى الثوم حتى لا يُكعِر الناس من تناوله . فالثوم مثل أى شيء قليلة مفيد ، كثيرة مضر ، فالإكثار من الثوم قد يسبب حساسية أو اسهالاً أو سوء هضم بالاضافة الى الرائحة غير المستحبة التى يخلفها وراءه .

كيف تتخلصين من رائحة الثوم المزعجة ؟

(١) التخلص من رائحة الثوم بالفم بعد الأكل يُنصح بتناول البقدونس ، أو مضغ بعض حبات البنُ أو تناول عصير الليمون .

(٢) للتخلص من رائحة الثوم باليد تُدعك الاصابع بملعقة ستانلستيل تحت الماء ثم تغسل اليد بالماء والصابون . أو تُدعك اليد بالليمون ثم الملح ثم تُغسل بماء دافىء وصابون .. وتذكروا أن فصىّ ثوم فى اليوم يبعدان الطبيب عن بيتكم دائما .

الريجيم الغذائى لتخفيض الكولسترول

الطعام	المسموح	يصرح باعتدال	الممنوع
اللحوم الكلاوى – اللانشون	لحم البتلو – اللحم الجالى الصغير	جميع اللحوم الحمراء ويراعى اللحم من الدهون الظاهرة قبل الطهى الهامبورجر الجيد	لحم الضأن والريش والمخ – الكبدة – والسجق .
الطيور	صدور الفراخ والديك الرومى – الأرانب	الجزء الأحمر من الفراخ والرومى والأرانب	الأوز والبط وجاود الفراخ – الحمام
الأسماك	جميع أنواع الأسماك البحرية والنيلية غير المدسمة	السردين والتونة والسالمون وأم الخلول والأصداف البحرية	الأسماك المقلية فى السمن أو الزيوت المجمدة – البطارخ
البيض	بياض البيض بأى كمية	يصرح بثلاث بيضات كاملة أسبوعيا	الاكثار من البيض أو البيض المقلى بالسمن
الالبان ومنتجاتها	اللبن أو الزبادى منزوعة القشدة الجبن القريش فرز	الألبان البودر : قليلة الدسم والجبن الأبيض غير الدسم	الزبدة والكريمة والأيس كريم المصنع من لبن كامل الدسم الألبان المركزة
الدهون والزيوت	يراعى الاقلال من جميع الدهون	زيت الذرة – زيت بذرة القطن – زيت الصويا الزيوت	السمن البلدى والسمن النباتى المجمد – زيت زيت جوز الهند – زيت النخيل – اللية

الطعام	المسموح	يصرح باعتدال	الممنوع
العيش والدقيق	العيش البلدى – العيش الاسمر – توست الرجيم أو عيش مرضى السكر	العيش الشامى – كورن فليك – الفطائر المنزلية المصنعة بالزيوت	الكرواسان والبسكوت والفطائر الخارجية – العيش الفينو والتورتات والبتى فور
الخضروات والفواكه	جميعها صحية	البطاطس المقلية – الفواكه السكرية	الخضروات المطبوخة أو المقلية بالسمن
المشروبات	الشاى والقهوة والمشروبات الغازية والبيريل	المشروبات الغازية بالسكارين القليل من الكحوليات – عصير عصير الفاكهة الطازج	شراب الشيكولاته – الشوربة الدسمة – الكريمور (لبن صناعى للقوة والشاى)
المتبلات والمشهيات	الفلفل الاسود والأخضر الخل – المستردة	المايونيز بإقلال	الكريمة أو الجبن الدسم

تنبيه : هذا الرجيم هام لمرضى السمنة والقلب والسكر وارتفاع ضغط الدم .

السمك .. غذاء الرشيقات

تقول د . « ديف فرانكل » مديرة منعهد المدراسات المغذائية فى نيويورك : إن نسبة المدهون التى توجد فى الأسماك تحتوى على نسبة كوليسترول قليلة .. لذلك فهى غذاء أساسى للجسم خاصة الأسماك التى تكون عظامها مهروسة بها مثل السردين الذى يعتبر مصدراً أساسياً للكالسيوم .

وتستطرد دكتورة « فرانكل » قائلة : إن الأسماك تعتبر صفقة غذائية ممتازة إذا قورنت باللحوم الحمراء خاصة بالنسبة للذين يرغبون فى إنقاص وزنهم دون الاخلال بنسبة البروتينات الموجودة فى الجسم .

وبالرغم من أن الأسماك بصفة عام ذات نسبة سعرات حرارية قليلة الا أن هذه النسب تختلف باختلاف نوع السمك نفسه .. فالسالمون مثلا يعتبر واحداً من أكثر الأسماك نسبة للدهون فيه ، فى حين أن سمك « موسى » مثلا أقلهم فى هذه النسبة .

ومن ثم تعتبر الأسماك مصدراً هائلا للبروتينات ذات نسبة الدهون والسعرات الحرارية القليلة وهو بحق يعتبر غذاء الرشيقات .

المشروبات الساخنة تساعد على التخلص من الشعور بحرارة الجو :

يؤكد العلماء أن المشروبات المثلجة تحدث انتعاشاً وقتيا .. ثم تؤدى بعد ذلك إلى رفع درجة حرارة الجسم ، بعكس المشروبات الدافئة التى تؤدى الى خفضها .

ويذكر العلماء انه اذا تناولت مشروبا ساخنا فانه يجعل الدم ينتقل من الجلد الى المعدة ليواجه الحرارة الزائدة التى طرأت عليها وبالتالى تنخفض حرارة الجلد .

وينصح العلماء بأن تزيل قطع الثلج من المشروب المثلج عند تناوله ، كما ينصحون بتناول السلاطة الخضراء والجبن فى ايام الحر لأنها تنعش الجسم وتخفض درجة حرارته .

البقول الذابلة :

قد تذبل بعض البقول والخضروات لمرور يومين أو ثلاثة عليها دون طبخها .. وفى هذه الحالة يجب وضعها نحو ساعة أو أكثر في ماء بارد جداً يضاف اليه قليل من بيكربونات الصودا .... فتعود إلى حالتها الطبيعية كأنها مقطوعة من بضع دقائق فقط .

المراجع العربية

١ ـ دوريات وتقارير وبيانات صادرة عن منظمة الصحة العالمية التابعة لهيئة الأمم المتحدة .

٢ ـ التداوى بالاعشاب .

٣ ـ التدواوى بلا دواء (الدكتور أمين رويحه)

٤ ـ الغذاء فيه الداء وفيه الدواء (حسن عبد السلام)

٥ ـ النباتات الطبية واطالة عمر الانسان (د. سيد محمد خفاجى)

٦ ـ النباتات الطبية (د. عبد العزيز شرف) .

٧ ـ قاموس الغذاء والتداوى بالنبات (احمد قدامه)

٨ ـ صحة الانسان (د. نظمى صبحى عريان)

٩ ـ الطب للشعب وضع فريق من الاطباء العالميين

١٠ ـ طبيب البيت (د. زكريا رفعت)

١١ ـ طب اعادة الاعتبار الصحى (هوبين)

١٢ ـ العلاج بالابر الصينية (د. كمال الجوجرى)

١٣ ـ النحافة واكتساب الرشاقة لديميس روسوس وفيرونيكا ترجمة حبيب

١٤ ـ الاعشاب وفوائدها فى علاج أمراض المرأة .. (د. موسى الخطيب)

١٥ ـ الوخز بالابر الصينية وهم أم حقيقة : (د. فتحى سيد نصر) .

١٦ ـ كيف تنقص وزنك ترجمة د. (نوال السعداوى)

١٧ ـ الصحة والعلاج فى الطبيعة والاعشاب (د. سلمى محمود)

١٨ ـ حمية سُكارسدبل (د. هرمان ناريوير ـ سام سنكلير بيكر)

١٩ ـ التداوى بالصيام (محمد ابراهيم سليم)

٢٠ ـ الدليل القومى للادوية .. ملحق رقم « ١ » (باب الاغذية)

٢١ ـ شبابك بعد الاربعين د. يوسف رياض

٢٢ ـ الغذاء يغني عن الدواء – تأليف نخبة من الأطباء العالميين والمصريين (اعداد الدكتور محمد رفعت)
٢٣ ـ عجائب الطب الشعبي والتغذية (حمدى زمزم)
٢٤ ـ الطب الأخضر .. مختار سالم
٢٥ ـ السمنة خطر ولكن لها علاج د . حلمي رياض جيد
٢٦ ـ التغذية في الصحة والمرض د . عبد اللطيف موسى عثمان
٢٧ ـ عش سليمان بغير مرض د . ابراهيم فهيم
٢٨ ـ الخضروات وقيمتها الغذائية والطبية للدكتور عز الدين فراج
٢٩ ـ كل أسرار طعامك ، كتاب اليوم الطبي د . احمد عبدالمنعم عسكر
٣٠ ـ صحتك في الغذاء ، محمد السيد أرناؤوط

أهم المراجع الأجنبية

References

1 — Garrow, J. S. (1978) : Energy Balance and Obesity in Man, 2nd ed., Elsefier /North Holand, Amstsrdam.
2 — Olson RE et al (editore) : Present Fnorwledge in nutrition, 5 th ed. the Nutrition Foundation Inc. Washington, DC, 1984.
3 — Paddmore R, & Eastwood MA : Human Nutrition and Dietetics, 8 th ed. Churchill Livingstone, 1986.
4 — Nestle M : Nutrition in Clinical Practice Jones Medical Publications, 1985.
5 — Kritchevsky D : Dietary Fiber. Annu Rev Nutr. 1988, 8, 301.
6 — Reddy, B.S., Cohen, L.A Eds (1986): Diet, Nutrition and Cancer, A Critcal Review, CRC Press, Florida.
7 — Blackburn, H. (1979): Diet and mass hyperlipidemia, public health comsiderations-a point of view, in: Nutrition,. Lipids, and Coronary Heart Disease (Levy, R., et al., Eds) Raven press, New Yorf, 309-47.
8 — Text Book of Basic Medicire: M. Salah Ibrahim Vol I & II.
9 ★ المجلات العلمية والطبية المتخصصة

تمت بحمد الله تعالى وتوفيقه

المؤلف

فهرس الكتاب

صفحة

رقم الإيداع بدار الكتب ١٩٩٣/٠٢٤٨

الترقيم الدولى ٩٧٧-٥٤٨١-٠٧-٤

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ - شارع نشاطى شبرا القاهرة
الرقم البريدى — ١١٢٣١